

MINDFULNESS Y NEUROCOMUNICACIÓN: MODELO PSICOLÓGICO DE INTEGRIDAD EXPRESIVA Y REGULACIÓN EMOCIONAL

MINDFULNESS AND NEUROCOMMUNICATION: A PSYCHOLOGICAL MODEL OF EXPRESSIVE INTEGRITY AND EMOTIONAL REGULATION

MINDFULNESS E NEUROCOMUNICAÇÃO: UM MODELO PSICOLÓGICO DE INTEGRIDADE EXPRESSIVA E REGULAÇÃO EMOCIONAL

RECIBIDO: 29 de julio 2025

ACEPTADO: 30 noviembre 2025

José Jesús Vargas Delgado¹

<https://orcid.org/0000-0003-4109-611X>

Ignacio Sacaluga Rodríguez¹

<https://orcid.org/0000-0002-2923-819X>

1. Universidad Europea de Madrid, España.

RESUMEN

Esta propuesta de investigación explora los efectos psicológicos que la práctica sostenida de atención plena produce en la dimensión comunicativa del ser humano, con especial énfasis en la autenticidad del discurso, la coherencia emocional y la integridad expresiva. Lejos de reducir la comunicación a una estrategia de persuasión o rendimiento, se propone una mirada más profunda y transformadora, donde comunicar se convierte en un acto de presencia lúcida, conexión humana y verdad compartida. La práctica de la atención plena no solo mejora la autorregulación o la fluidez verbal, sino que transforma el modo en que el sujeto se relaciona con su palabra. Al desarrollar una mayor conciencia del proceso mental y emocional que precede al discurso, se disuelven patrones de defensa, automatismos lingüísticos y expresiones condicionadas por la necesidad de agradar, competir o convencer. Surge entonces una forma de comunicación más limpia, no reactiva, enraizada en la experiencia directa del momento presente. Esta investigación analizará cómo la atención plena favorece la desidentificación del ego discursivo y permite la emergencia de un "yo comunicante" más coherente, menos condicionado por el juicio externo y más conectado con la vivencia interna. Se abordarán también los procesos psicológicos implicados en la transición desde una comunicación basada en máscaras hacia una expresión más honesta, ética y transpersonal, donde la palabra brota sin maquillaje y se vuelve gesto de cuidado relacional. La metodología se basará en una revisión crítica de estudios recientes sobre atención plena, autenticidad, transformación psicológica y comunicación consciente, integrando enfoques de la neurociencia y de la psicología humanista y transpersonal. Se pondrá especial atención a los mecanismos de cambio internos que permiten al sujeto habitar el acto comunicativo desde una conciencia plena y no reactiva. En síntesis, comunicar desde la atención plena no consiste en decir mejor, sino en decir con verdad. No busca impresionar, sino estar. No persigue impacto, sino conexión. Esta investigación propone así un desplazamiento desde la palabra estratégica hacia la palabra genuina: aquella que nace del silencio interior y alcanza al otro sin interferencias, sin armaduras y sin pretensiones.

Palabras clave: *Mindfulness; comunicación genuina; autenticidad; integridad expresiva; neurocomunicación consciente.*

Keywords: *Mindfulness; genuine communication; authenticity; expressive integrity; conscious neurocommunication.*

Palavras-chave: *Mindfulness; comunicação genuína; autenticidade; integridade expressiva.*

Correspondencia: José Jesús Vargas Delgado. Correo: jjesus.vargas@universidadeuropea.es. Universidad Europea de Madrid. Calle Tajo, s/n, Urb. El Bosque, 28670, Madrid, España.



Publicado bajo licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

ABSTRACT

This research explores the psychological effects that sustained mindfulness practice exerts on the communicative dimension of the human being, with particular emphasis on discursive authenticity, emotional coherence, and expressive integrity. Far from reducing communication to a strategy of persuasion or performance, this work proposes a deeper and more transformative perspective, wherein communication becomes an act of lucid presence, human connection, and shared truth. Mindfulness practice not only enhances self-regulation and verbal fluency but also transforms the subject's relationship with their own speech. By developing greater awareness of the mental and emotional processes preceding verbal expression, defensive patterns, linguistic automatisms, and expressions conditioned by the need to please, compete, or persuade begin to dissolve. A cleaner, non-reactive, and present-rooted mode of communication emerges. This investigation analyzes how mindfulness fosters the disidentification from the discursive ego and facilitates the emergence of a more coherent "communicative self," less conditioned by external judgment and more connected to inner experience. It also examines the psychological processes involved in the transition from communication based on masks toward a more honest, ethical, and transpersonal expression, where words arise unadorned and become gestures of relational care. The methodology is based on a critical review of recent studies on mindfulness, authenticity, psychological transformation, and conscious communication, integrating insights from neuroscience, humanistic psychology, and transpersonal psychology. Special attention is given to the internal mechanisms of change that allow the subject to inhabit communicative acts with full, non-reactive awareness. In essence, communicating mindfully is not about speaking better, but about speaking truthfully. It does not seek to impress, but to be present. It does not pursue impact, but connection. This research thus proposes a shift from strategic discourse to genuine expression—one that arises from inner silence and reaches the other without interference, armor, or pretension.

RESUMO

Esta proposta de investigação explora os efeitos psicológicos que a prática sustentada de atenção plena produz na dimensão comunicativa do ser humano, com especial ênfase na autenticidade do discurso, na coerência emocional e na integridade expressiva. Longe de reduzir a comunicação a uma estratégia de persuasão ou de desempenho, propõe-se uma abordagem mais profunda e transformadora, na qual comunicar se converte num ato de presença lúcida, conexão humana e verdade partilhada. A prática de atenção plena não apenas melhora a autorregulação ou a fluência verbal, mas transforma o modo como o sujeito se relaciona com a própria palavra. Ao desenvolver uma maior consciência do processo mental e emocional que antecede o discurso, dissolvem-se padrões defensivos, automatismos linguísticos e expressões condicionadas pela necessidade de agradar, competir ou convencer. Surge, então, uma forma de comunicação mais limpa, não reativa e enraizada na experiência direta do momento presente. Esta investigação analisa como a atenção plena favorece a desidentificação do ego discursivo e permite a emergência de um "eu comunicante" mais coerente, menos condicionado pelo julgamento externo e mais conectado com a vivência interna. Abordam-se também os processos psicológicos envolvidos na transição de uma comunicação baseada em máscaras para uma expressão mais honesta, ética e transpersonal, na qual a palavra emerge como gesto de cuidado relacional. A metodologia baseia-se numa revisão crítica de estudos recentes sobre atenção plena, autenticidade, transformação psicológica e comunicação consciente, integrando contributos da neurociência, da psicologia humanista e da psicologia transpersonal. Dá-se especial atenção aos mecanismos internos de mudança que permitem ao sujeito habitar o ato comunicativo a partir de uma consciência plena e não reativa. Em síntese, comunicar a partir da atenção plena não consiste em dizer melhor, mas em dizer com verdade. Não procura impressionar, mas estar. Não visa impacto, mas conexão. Esta investigação propõe, assim, um deslocamento da palavra estratégica para a palavra genuína: aquela que nasce do silêncio interior e alcança o outro sem interferências, sem armaduras e sem pretensões.

Con el propósito de trasladar la noción de comunicación genuina desde un plano exclusivamente conceptual hacia un marco psicológico susceptible de análisis y aplicación, esta investigación propone el modelo de integridad expresiva como eje articulador entre atención plena, regulación emocional y coherencia comunicativa. La integridad expresiva se define aquí como el grado de sincronía funcional entre los procesos internos del sujeto (atencionales, emocionales y cognitivos) y su manifestación comunicativa verbal y no verbal. Este planteamiento se fundamenta en la idea de que la práctica de *mindfulness* favorece una mayor conciencia del flujo interno de la experiencia, lo que permite reducir la reactividad automática y promover respuestas más deliberadas y coherentes en la interacción comunicativa (Kabat-Zinn, 2003; García Campayo y Demarzo, 2018).

Desde esta perspectiva, comunicar de manera íntegra no implica únicamente transmitir información con claridad, sino expresar desde una presencia psicológica suficientemente estable como para integrar emoción, intención y lenguaje en un mismo acto comunicativo. La literatura sobre *mindfulness* ha señalado que el entrenamiento en atención plena incrementa la capacidad de observación no reactiva del pensamiento y de las emociones, generando un espacio interno que facilita la autorregulación y la elección consciente de la respuesta (García Campayo y Demarzo, 2015; Kabat-Zinn, 2011). Este espacio de conciencia resulta especialmente relevante en el ámbito comunicativo, donde la impulsividad verbal, la defensa emocional o los automatismos discursivos pueden distorsionar la coherencia entre experiencia interna y expresión externa.

Asimismo, desde la psicología transpersonal se ha destacado que el desarrollo de la conciencia plena favorece una relación más honesta con la propia vivencia interna, permitiendo que la palabra emerja desde un estado de mayor autenticidad y menor identificación con patrones defensivos o egocentros (Doria, 2021; Martínez Lozano, 2020). En este sentido, la integridad expresiva puede entenderse como un indicador funcional del grado de presencia psicológica del sujeto en el acto comunicativo, así como de su capacidad para sostener una expresión coherente con su experiencia emocional real.

MODELO DE INTEGRIDAD EXPRESIVA E INDICADORES OPERATIVOS

En el plano neuropsicológico, diversos estudios han subrayado que los procesos comunicativos están profundamente vinculados a los sistemas de regulación emocional y de resonancia interpersonal. La activación de circuitos relacionados con la empatía y la sintonización social, así como los mecanismos neuronales implicados en la comprensión de la acción y la intención del otro, contribuyen a la calidad del intercambio comunicativo y a la percepción de autenticidad en la interacción (Porges, 2017; Rizzolatti y Craighero, 2004). La práctica de *mindfulness*, al fortalecer la autorregulación y la estabilidad atencional, puede favorecer indirectamente estos procesos, promoviendo una comunicación menos defensiva y más orientada a la conexión interpersonal (Goleman, 2013).

A partir de esta base teórica y de la experiencia clínica y educativa acumulada en programas de entrenamiento en comunicación consciente, se proponen los siguientes indicadores operativos de integridad expresiva, concebidos como dimensiones observables que permiten aproximarse empíricamente al constructo:

1. Coherencia verbal-emocional.

Este indicador se refiere a la congruencia entre el contenido del discurso y el tono emocional que lo acompaña. La integridad expresiva se manifiesta cuando el mensaje verbal refleja de forma consistente el estado afectivo del sujeto, reduciendo la disociación entre lo que se dice y lo que se siente. La literatura sobre inteligencia emocional ha mostrado que la conciencia y regulación de las emociones influyen directamente en la calidad de la expresión comunicativa y en la percepción de autenticidad por parte del interlocutor (Goleman, 2013). Desde el enfoque de *mindfulness*, esta coherencia se favorece mediante la observación consciente de la experiencia emocional previa a la verbalización (Kabat-Zinn, 2003).

2. Presencia atencional durante el discurso.

La integridad expresiva implica la capacidad de sostener una atención suficiente en el momento comunicativo, tanto al hablar como al escuchar. Este indicador puede observarse en la estabilidad del ritmo discursivo, en la capacidad de mantener contacto con la experiencia presente y en la reducción de la dispersión cognitiva. El

entrenamiento en atención plena ha sido asociado con una mejora en la regulación atencional y en la capacidad de responder de manera más consciente y contextualizada, evitando respuestas precipitadas o mecánicas (García Campayo y Demarzo, 2018; Vargas Delgado, 2022).

3. Reducción de automatismos reactivos.

Un rasgo distintivo de la comunicación no íntegra es la presencia de respuestas automáticas defensivas, impulsivas o condicionadas por experiencias previas. La integridad expresiva aumenta cuando el sujeto puede reconocer la emergencia de estas reacciones y dispone de un margen de conciencia que le permite modular su respuesta. La práctica de *mindfulness* ha demostrado favorecer la desautomatización de patrones cognitivos y emocionales, facilitando una respuesta más deliberada y menos reactiva (Kabat-Zinn, 2011; Vargas Delgado, 2017).

4. Capacidad de pausa consciente.

La introducción de una pausa breve antes de responder constituye un indicador observable de regulación atencional y emocional. Esta pausa no implica inhibición comunicativa, sino la existencia de un espacio psicológico entre estímulo y respuesta que permite integrar la experiencia interna antes de expresarla. En contextos clínicos y educativos, la incorporación de pausas conscientes se ha relacionado con una mejora en la claridad discursiva y en la calidad de la interacción interpersonal (Vargas Delgado, 2022; García Campayo y Demarzo, 2015).

5. Alineación entre intención y expresión.

La integridad expresiva se consolida cuando la intención comunicativa del sujeto se mantiene coherente con la forma en que el mensaje es formulado. Este indicador se observa cuando el propósito comunicativo (expresar, informar, dialogar o cuidar la relación) se corresponde con el tono, la estructura y el contenido del discurso. La coherencia entre intención interna y expresión externa favorece la confianza relacional y la comprensión mutua, aspectos vinculados a los procesos de sintonización social y comunicación empática descritos en la literatura neuropsicológica y comunicativa (Porges, 2017; Rizzolatti y Craighero, 2004).

En conjunto, estos indicadores no constituyen una escala cerrada, sino un marco inicial de observación que permite trasladar el concepto de integridad expresiva desde un ideal ético de autenticidad hacia un constructo psicológico susceptible de estudio empírico. Su formulación abre la posibilidad de desarrollar instrumentos de evaluación cualitativos y cuantitativos, así como protocolos de intervención basados en *mindfulness* orientados a mejorar la coherencia comunicativa y la regulación emocional en contextos clínicos, educativos y profesionales. De este modo, la integridad expresiva puede comprenderse como un proceso dinámico entrenable, cuya evolución refleja el grado en que el sujeto logra habitar el acto comunicativo desde una conciencia plena, no reactiva y relacionalmente sensible.

OBJETIVOS

El propósito fundamental de esta investigación es analizar cómo la práctica sostenida de *mindfulness* influye en la transformación de los procesos comunicativos internos y externos, generando un tipo de expresión más auténtica, coherente e íntegra. Desde una perspectiva psicológica y transpersonal, este estudio explora el modo en que la atención plena afecta al ego discursivo, facilita la desidentificación expresiva y promueve una comunicación no reactiva basada en la presencia, el cuidado relacional y la regulación emocional consciente. Para ello, se han formulado los siguientes objetivos específicos:

1. Explorar la relación entre *mindfulness* y la transformación de la conciencia comunicativa.

Este primer objetivo busca comprender cómo la atención plena contribuye a un cambio estructural en la manera en que las personas se vinculan con el lenguaje, el cuerpo y la presencia en la comunicación (García Campayo, 2018). Se parte de la hipótesis de que la práctica contemplativa genera un descentramiento del yo discursivo (Doria, 2021), favoreciendo la emergencia de una conciencia comunicativa más lúcida, no reactiva y disponible a la escucha genuina (Vargas Delgado, 2024). La investigación pretende identificar los mecanismos psicológicos que permiten este tránsito desde una comunicación mecánica hacia una expresión más consciente.

2. Analizar el papel de la desidentificación expresiva en la integridad comunicativa.

Uno de los ejes de este estudio es la desidentificación con los contenidos automáticos del discurso y las narrativas egocentradas. Este objetivo se orienta a analizar cómo el *mindfulness*, al fortalecer la observación sin juicio, facilita un desapego saludable de los automatismos expresivos y promueve una expresión más libre, ética y coherente con los valores personales (Martínez Lozano, 2013). La práctica de la atención plena interrumpe los patrones defensivos o reactivamente discursivos, permitiendo que emerja una palabra habitada por la presencia y la verdad subjetiva (Vargas Delgado, 2022).

3. Examinar cómo la ausencia de juicio favorece una comunicación no reactiva y saludable.

Desde el marco del *mindfulness*, la suspensión del juicio es un pilar que permite una comunicación más abierta y compasiva. Este objetivo se centra en investigar cómo la práctica del no juicio contribuye a reducir la reactividad emocional en los intercambios comunicativos, favoreciendo una mayor receptividad, validación del otro y reducción de proyecciones distorsionantes (García Campayo, 2015; Doria, 2021). Se examinará cómo la palabra se convierte, en este contexto, en un vehículo de cuidado relacional (Vargas Delgado, 2024).

4. Estudiar el vínculo entre neurocomunicación consciente, plasticidad cerebral y regulación emocional.

Desde una mirada neuropsicológica, se busca analizar cómo la práctica de *mindfulness* fortalece circuitos cerebrales vinculados a la autorregulación emocional, la compasión y la inhibición de impulsos reactivos. Este objetivo indaga en cómo estos cambios neurobiológicos repercuten en la calidad de la expresión comunicativa, fomentando una presencia emocional sostenida, una mayor empatía y una actitud abierta ante el diálogo interpersonal (Goleman 2013; Vargas Delgado, 2022b).

5. Integrar aportes de la psicología humanista y transpersonal al estudio de la integridad expresiva.

Este objetivo busca vincular el enfoque contemplativo del *mindfulness* con los postulados de la psicología humanista (Rogers, 1961; Maslow, 1971) y transpersonal (Wilber, 2000; Martínez Lozano, 2021), para articular una comprensión más profunda de la comunicación como manifestación del ser esencial. Se analizará cómo la práctica de la atención plena puede abrir espacios de autenticidad, congruencia y expresión compasiva, permitiendo el florecimiento de un “yo comunicante” coherente con su propia verdad interior (Doria, 2021; Vargas Delgado, 2022b).

6. Identificar indicadores de integridad expresiva en contextos comunicativos reales.

En este objetivo se pretende proponer una serie de indicadores observables que permitan reconocer cuándo una expresión verbal o no verbal está alineada con la conciencia plena. Se valorarán aspectos como la coherencia emocional, la regulación del tono, la gestualidad consciente, la transparencia afectiva y la capacidad de escucha

plena como marcadores de integridad comunicativa (Vargas Delgado, 2022; García Campayo, 2018). Este análisis puede servir de base para futuras investigaciones empíricas en contextos clínicos, educativos y organizacionales.

7. Contribuir a la consolidación de un enfoque integrador en el estudio de la comunicación consciente.

Finalmente, el estudio tiene como propósito fortalecer el campo emergente de la neurocomunicación consciente y la psicología contemplativa, aportando un marco teórico que articule los efectos psicológicos del *mindfulness* con una visión ética y transformadora de la expresión humana (Vargas Delgado, 2024). Al integrar conocimientos procedentes de la psicología clínica, la neurociencia, la comunicación interpersonal y la experiencia meditativa, se aspira a abrir nuevas líneas de investigación y aplicación práctica que sitúen la atención plena en el centro de la transformación comunicativa.

METODOLOGÍA

Esta investigación se enmarca en un enfoque cualitativo de revisión teórica, orientado a explorar los efectos psicológicos de la atención plena en la dimensión comunicativa del ser humano, con especial atención a la emergencia de una comunicación genuina, coherente y ética. Lejos de centrarse en indicadores cuantificables o en experimentaciones de laboratorio, se ha optado por una metodología que permite profundizar en las transformaciones internas que surgen cuando el acto de comunicar se enraíza en la conciencia plena y la desidentificación del ego discursivo.

La propuesta parte de una revisión crítica y transversal de literatura especializada, con especial énfasis en investigaciones desarrolladas por el propio autor y sus colaboradores, como Neurocomunicación consciente transpersonal y *mindfulness* (Vargas Delgado, 2022a), Las 8 actitudes *mindfulness* de Jon Kabat-Zinn: Una vida más plena y consciente en los tiempos de COVID-19 (Vargas Delgado, 2022a), Comunicación y atención plena (Vargas Delgado, 2019), o Comunicación persuasiva consciente (Vargas Delgado y Sacaluga Rodríguez, 2021), entre otras. Estas publicaciones han permitido identificar categorías analíticas clave en torno al vínculo entre la atención plena, la coherencia emocional, la presencia expresiva y la comunicación como acto de cuidado relacional (Porges, 2017)

El marco teórico ha sido enriquecido con aportes de autores de reconocida trayectoria en el ámbito de la psicología contemplativa, la neurocomunicación, la psicología transpersonal y el *mindfulness* aplicado a contextos comunicativos. En este sentido, se han integrado perspectivas desarrolladas por figuras como José María Doria, Enrique Martínez Lozano, Daniel Goleman y Javier García Campayo, cuyas obras han permitido establecer puentes entre la conciencia plena, la autenticidad expresiva y la salud psicológica.

El proceso metodológico ha consistido en la identificación, análisis y articulación de los conceptos fundamentales, que han sido abordados desde una lógica interpretativa y fenomenológica. Se han clasificado y confrontado distintos enfoques en torno a la emergencia del "yo comunicante" no reactivo, la disolución del juicio como base de una comunicación ética, y los indicadores de integridad expresiva que emergen en escenarios interpersonales mediados por la atención plena.

Más que una revisión acumulativa, esta metodología ha buscado una síntesis conceptual que permita ofrecer una visión integradora, capaz de superar la fragmentación académica habitual y de acercarse a una comprensión más holística de la comunicación humana cuando esta se ejerce desde estados de presencia lúcida, autoobservación compasiva y conexión interior.

Se adopta una revisión teórica integradora con orientación aplicada, dirigida a la formulación de un modelo conceptual susceptible de operacionalización empírica futura.

Este trabajo constituye una revisión teórica integradora con orientación aplicada, cuyo objetivo es formular un modelo conceptual susceptible de futura validación empírica.

DESARROLLO

Atención plena y transformación de la conciencia comunicativa

La práctica de la atención plena —o *mindfulness*— constituye una herramienta de transformación psicológica profundamente eficaz, no solo en la regulación emocional o la gestión del estrés, sino también en la modificación del modo en que el ser humano se sitúa en el acto comunicativo. Desde una perspectiva transpersonal, comunicar no se reduce a emitir mensajes persuasivos, sino que representa una forma de presencia lúcida y genuina, en la que la palabra es un puente de conexión honesta entre mundos subjetivos (Campayo y Demarzo, 2018).

La atención plena permite al individuo desautomatizar los patrones discursivos y relacionales que, en muchos casos, se hallan contaminados por filtros de miedo, necesidad de aprobación o dinámicas de reactividad. En este sentido, la práctica sostenida de *mindfulness* genera una reconfiguración de la conciencia comunicativa, desplazando el eje del discurso desde el ego estratégico hacia una forma de expresión más coherente, menos condicionada por la autodefensa simbólica (Vargas y Sacaluga, 2025). Como ha señalado la literatura científica, esta transformación de la conciencia implica una mayor autoobservación de los procesos mentales previos a la emisión verbal, así como una modulación más consciente del tono, el ritmo y el contenido expresivo (García Campayo, 2018).

Numerosos estudios han descrito cómo el entrenamiento en *mindfulness* incrementa la conciencia metacognitiva y favorece el desarrollo de una comunicación no reactiva. Ello permite que el sujeto abandone hábitos comunicativos vinculados a la evitación, la hiperracionalización o el deseo de control, y cultive un tipo de palabra más orgánica, centrada en el presente y conectada con la vivencia emocional genuina. En términos de neurociencia, esta capacidad de inhibición de la respuesta automática ha sido asociada a una mayor activación de estructuras corticales vinculadas con el autocontrol y la empatía (Hölzel et al., 2011).

La atención plena, por tanto, no actúa solamente como una técnica de relajación, sino como un catalizador del desarrollo de una conciencia integradora que modifica radicalmente la manera de expresarse y relacionarse. Se trata de un tránsito desde el lenguaje como arma de persuasión hacia la palabra como acto de cuidado relacional, lo que implica una ética comunicativa profundamente transformadora (Vargas, 2024).

Además, este cambio en la conciencia comunicativa tiene implicaciones en la calidad de los vínculos interpersonales. Al disminuir la reactividad y aumentar la escucha plena, se crean condiciones más fértiles para la empatía, la comprensión mutua y la gestión pacífica de los conflictos (Siegel, 2010). En consecuencia, el lenguaje deja de ser un campo de batalla simbólica para convertirse en un espacio de resonancia compartida, donde la presencia plena del hablante abre la posibilidad de un encuentro verdadero con el otro.

Desde este enfoque, comunicar ya no consiste en impresionar o convencer, sino en estar presente desde un yo desidentificado del ruido mental y emocional, dispuesto a ofrecer una palabra desnuda, honesta y plena de presencia. Este tránsito, en definitiva, no solo modifica la comunicación: transforma la conciencia.

Comunicación genuina: una expresión de coherencia e integridad

La comunicación genuina constituye uno de los frutos más profundos de la práctica sostenida de atención plena. No se trata simplemente de decir lo que uno piensa, sino de expresar lo que se vive, con la menor distorsión posible entre la experiencia interna y su traducción verbal. En esta línea, la genuinidad no es una mera espontaneidad emocional, sino una coherencia radical entre pensamiento, emoción, gesto y palabra. Tal como señalan Campayo y Demarzo (2018), la atención plena facilita la emergencia de un “yo más auténtico”, menos dominado por los condicionamientos sociales y más enraizado en la experiencia directa del momento presente.

Desde una perspectiva psicológica, la comunicación genuina implica una desidentificación del yo narrativo, es decir, del personaje social que uno ha aprendido a interpretar para protegerse, agradar o pertenecer y una apertura hacia un yo más consciente, compasivo y conectado con su vivencia interna (García Campayo, 2018). Al permitir este descentramiento del ego discursivo, la práctica de *mindfulness* libera la palabra de las tensiones defensivas que la contaminan y habilita un espacio para el decir honesto, sin maquillaje ni imposturas.

En investigaciones recientes, se ha comprobado que el entrenamiento en *mindfulness* mejora la congruencia entre estados internos y su expresión externa, potenciando así una comunicación más coherente e íntegra. Esta coherencia se manifiesta no solo en el contenido verbal, sino en los elementos paraverbales y no verbales: tono de voz, pausas, mirada y postura corporal. En este sentido, como ha señalado Vargas (2024), el cuerpo se convierte en aliado de la palabra cuando ha sido previamente habitado con presencia, lo que permite una expresión más alineada con el sentir profundo del hablante.

La genuinidad, por tanto, no es una cualidad estática o moralizante, sino un proceso dinámico que requiere autoconciencia, valentía emocional y desapego del juicio externo. En su estudio sobre las actitudes del *mindfulness*, Vargas (2024) destaca cómo cualidades como la aceptación, la paciencia o la confianza son condiciones esenciales para que el sujeto pueda comunicar desde un lugar honesto y no reactivo. La integridad expresiva no surge de la perfección retórica, sino de una disposición a mostrarse tal como se es, incluso en la vulnerabilidad, lo que genera un efecto de resonancia empática en el otro.

Desde el marco de la psicología transpersonal, autores como Doria (2021) han subrayado que la comunicación auténtica se produce cuando la palabra brota del ser esencial, y no del ego adaptado. En esta línea, se trata de una palabra que no busca convencer ni defenderse, sino compartir, ofrecerse como puente de comprensión mutua. En términos más clínicos, dicha coherencia comunicativa ha sido relacionada con una mayor salud mental, menor alexitimia y mejores niveles de regulación emocional (Martínez Lozano, 2020).

Comunicar desde la genuinidad, en definitiva, no implica imponer verdades, sino encarnar una forma de estar en el mundo basada en la honestidad interna y la integridad relacional. Es el fruto de una conciencia entrenada en la presencia, que ha aprendido a mirar sin juicio y a hablar sin artificios. Como sostiene Vargas (2024), la comunicación genuina no impresiona, sino que conmueve; no conquista, sino que encuentra. Y en ese encuentro, lo humano se reconoce a sí mismo.

El ego discursivo y la desidentificación expresiva

Uno de los principales obstáculos para una comunicación genuina es la identificación inconsciente con el denominado ego discursivo: esa construcción psicológica que utiliza el lenguaje como mecanismo de afirmación, defensa o control de la imagen personal. Desde esta perspectiva, el discurso deja de ser un canal de encuentro para convertirse en un instrumento de autoprotección simbólica. La práctica de la atención plena permite hacer consciente este fenómeno y facilita un proceso progresivo de desidentificación expresiva, esencial para una comunicación íntegra y no reactiva.

El ego discursivo se manifiesta a través de patrones lingüísticos rígidos, automatismos narrativos y estrategias retóricas orientadas a sostener una identidad construida. Tal como se ha señalado desde la psicología contemplativa, este yo narrativo tiende a apropiarse de la palabra, generando discursos defensivos, justificativos o excesivamente performativos (Campayo y Demarzo, 2018). En estos casos, el sujeto no habla desde la experiencia presente, sino desde la necesidad de preservar una imagen, evitar la vulnerabilidad o ejercer influencia sobre el otro.

La atención plena introduce una ruptura significativa en este proceso. Al entrenar la capacidad de observación sin juicio, el individuo comienza a reconocer los contenidos mentales (pensamientos, emociones, impulsos discursivos) como eventos transitorios, y no como expresiones identitarias inamovibles. Este descentramiento cognitivo, ampliamente descrito en la literatura sobre *mindfulness*, constituye la base del proceso de desidentificación del ego discursivo (Doria, 2025). En términos comunicativos, ello se traduce en una palabra menos reactiva, más abierta y menos condicionada por el miedo a la evaluación externa.

Desde la neuropsicología, esta desidentificación se asocia a una disminución de la hiperactivación de redes cerebrales vinculadas al *default mode network*, implicadas en la rumiación y la auto-referencialidad excesiva (Hölzel et al., 2011). Al reducirse este predominio, el discurso se libera de la compulsión narrativa del yo y se abre a una expresión más funcional y empática. En este sentido, la comunicación deja de ser una prolongación del ego para convertirse en un acto de presencia consciente.

Las investigaciones de Vargas han profundizado en esta dimensión expresiva del ego, señalando que cuando el hablante no ha realizado un trabajo previo de observación consciente, la palabra se convierte en una extensión automática del personaje social (Vargas, 2023). En cambio, cuando existe un entrenamiento sostenido en atención plena, se produce una reconfiguración del vínculo con el lenguaje: el sujeto ya no es su discurso, sino que utiliza la palabra con mayor libertad y responsabilidad.

Este proceso de desidentificación expresiva no implica silencio, inhibición ni pérdida de identidad, sino una forma más madura y flexible de habitar la comunicación. Tal como se ha observado en contextos de oratoria consciente y comunicación interpersonal, la reducción del ego discursivo favorece la aparición de pausas significativas, una mayor escucha interna y una expresión verbal más ajustada a la vivencia real del momento (Vargas y Sacaluga, 2025). La palabra se vuelve menos invasiva y más respetuosa del espacio relacional compartido.

Desde una perspectiva clínica y transpersonal, esta transformación tiene profundas implicaciones para la salud psicológica. La disminución de la identificación con el ego discursivo se asocia con menores niveles de ansiedad social, mayor tolerancia a la incertidumbre y una mejora en la regulación emocional (Siegel, 2010). Comunicar sin quedar atrapado en la narrativa del yo permite al sujeto sostener la vulnerabilidad sin necesidad de defenderse, lo que abre la puerta a vínculos más auténticos y reparadores.

La disolución del juicio como base para una comunicación no reactiva

Una de las causas más frecuentes de conflicto y distorsión en la comunicación interpersonal es el juicio automático que acompaña al pensamiento reactivo. Los juicios, lejos de ser neutrales, son expresiones condicionadas de creencias aprendidas, evaluaciones inconscientes y estructuras emocionales no resueltas. En el marco de la atención plena, el entrenamiento en la suspensión del juicio constituye un eje central para favorecer una comunicación más consciente, empática y no reactiva (Kabat-Zinn, 2011; Campayo y Demarzo, 2018).

Desde una perspectiva contemplativa y psicológica, el juicio es el reflejo de una mente fragmentada, incapaz de sostener el presente tal como es. En palabras de José María Doria (2021), el juicio nace del miedo, y la mirada que lo sostiene es la del personaje que teme desaparecer si no define, etiqueta o clasifica. Cuando este juicio se activa en la interacción, el otro deja de ser un sujeto y se convierte en un objeto de interpretación. En consecuencia, se rompe la sintonía empática, se activa el mecanismo de defensa, y la comunicación pierde su cualidad genuina.

Numerosos estudios han evidenciado que la práctica sostenida de *mindfulness* disminuye la actividad evaluativa de la corteza prefrontal medial (área implicada en el procesamiento del yo social y el juicio interpersonal) y favorece una actitud de apertura experiencial (*openness*) hacia la experiencia subjetiva del otro (Hölzel, 2011). Este cambio neurofisiológico tiene implicaciones profundas en la forma en que nos expresamos y escuchamos: se reduce la necesidad de interpretar y aumenta la capacidad de presencia.

En este sentido, Vargas (2024) ha destacado que la atención plena actúa como un disolvente del juicio narrativo, liberando la palabra del peso de la expectativa y abriendo espacio a una comunicación más compasiva, más silenciosa y menos reactiva. Esta transformación del modo comunicativo implica un giro desde el pensamiento reactivo hacia una atención lúcida que no busca tener razón, sino simplemente estar presente. Hablar sin juicio no significa renunciar al pensamiento crítico, sino elegir el momento, el tono y la intención desde un lugar menos condicionado.

La disolución del juicio favorece también el abandono de etiquetas identitarias. Al no juzgar al interlocutor, no se le congela en un rol o categoría. Como apunta Campayo (2018), la suspensión del juicio es una forma de compasión cognitiva que abre la posibilidad de ver al otro desde lo que es, y no desde lo que proyectamos sobre él. Este tipo de comunicación, más atenta y libre de filtros emocionales, permite responder en lugar de reaccionar. Se reduce la escalada del conflicto, se evita la activación de mecanismos de defensa, y se abre espacio a un diálogo más auténtico y reparador.

En contextos clínicos, educativos o terapéuticos, la suspensión del juicio ha mostrado ser una herramienta clave para generar ambientes de confianza y conexión. La habilidad para escuchar sin interpretar ni evaluar se ha relacionado con una mayor eficacia comunicativa, un aumento en la empatía percibida y una reducción de los niveles de ansiedad social (Kabat-Zinn, 2011).

Vargas (2024) ha aplicado estos principios al ámbito de la oratoria y la expresión pública, subrayando que el juicio anticipatorio genera bloqueos discursivos, tics lingüísticos y muletillas sonoras que no son otra cosa que defensas del ego ante el miedo al juicio ajeno. Por el contrario, cuando se entrena la suspensión del juicio interno y externo, el discurso se vuelve más fluido, más conectado con la vivencia interna, y menos atrapado en la expectativa de aprobación.

Desde la mirada transpersonal, Doria (2021) plantea que la disolución del juicio no solo mejora la calidad de la palabra, sino que transforma la calidad del ser. El autor argumenta que no juzgar es amar en estado puro.

No desde el afecto emocional, sino desde la conciencia lúcida que se sabe unida a todo. Esta visión converge con los planteamientos de Campayo, quien sostiene que la atención plena no busca simplemente mejorar la comunicación, sino favorecer un cambio ontológico: un nuevo modo de habitar el vínculo humano desde la presencia, la aceptación y el respeto profundo por la otredad.

En suma, la disolución del juicio no es un objetivo técnico, sino una actitud radicalmente humanizadora. Comunicar sin juicio es comunicar desde la libertad, desde el silencio que observa y no se precipita, desde el espacio interior que ha renunciado a imponer. Es un acto de humildad cognitiva y de compasión comunicativa.

Neurocomunicación, presencia emocional y plasticidad psicológica

La neurocomunicación ha emergido como un campo transdisciplinar que permite comprender los procesos de interacción humana desde la convergencia entre el sistema nervioso, la expresión emocional y la construcción del significado. En el marco de una comunicación atenta y consciente, este enfoque permite explorar cómo las prácticas contemplativas impactan directamente sobre la plasticidad cerebral, facilitando transformaciones profundas en la manera de expresar, percibir y modular el discurso.

Desde los planteamientos de la neurociencia afectiva, se ha demostrado que la atención plena incide en la reorganización funcional de regiones cerebrales vinculadas con la regulación emocional y la comunicación empática. Estudios sobre neuroplasticidad han evidenciado que la práctica continuada de *mindfulness* fortalece la conectividad entre la corteza prefrontal dorsolateral y estructuras límbicas como la amígdala, promoviendo una mayor capacidad de autoconsciencia y respuesta emocional no reactiva. Este redireccionamiento de la actividad neural propicia una comunicación más sosegada, menos impulsiva y mejor sintonizada con el estado emocional propio y ajeno. En esta misma línea, estudios recientes en liderazgo educativo han puesto de relieve que los enfoques neurocomunicativos no solo inciden en la regulación emocional del emisor, sino que configuran entornos relacionales más coherentes, empáticos y facilitadores del aprendizaje, al integrar consciencia emocional, autorregulación y comunicación ética (Barrientos-Báez, 2024).

Además, en el plano de la comunicación consciente, la integración entre presencia emocional y plasticidad psicológica permite desactivar patrones comunicativos automatizados, fruto de condicionamientos previos o estereotipos discursivos. Esta apertura a nuevas formas de significación se relaciona con la metacognición y la capacidad de observar los propios contenidos mentales sin quedar atrapado en ellos. Tal como se ha señalado desde el enfoque humanista-transpersonal, la presencia emocional no es un estado estático, sino una disposición consciente de acogida que facilita la expresión coherente con la vivencia interior (Doria, 2025).

Vargas (2024) ha planteado que una de las aportaciones clave del *mindfulness* a la comunicación interpersonal reside en su capacidad para disolver la hiperactivación narrativa del yo discursivo, abriendo paso a una presencia comunicante más ecuánime y centrada. Esta transición se expresa no solo en lo que se dice, sino en el tono, la gestualidad, la pausa y el silencio como dimensiones no verbales que vehiculan autenticidad.

Por otra parte, Gardner (2011), en su teoría de las inteligencias múltiples, reconoció la importancia de la inteligencia interpersonal e intrapersonal como formas complementarias de comprensión del otro y de uno mismo. La práctica de *mindfulness* potencia ambas dimensiones al favorecer una escucha interna profunda, que repercute directamente en la calidad de la comunicación empática. De esta forma, la presencia emocional no solo se convierte en una habilidad relacional, sino en un eje de autorregulación psicológica.

El concepto de neurocomunicación consciente implica así una transformación integral del sujeto comunicante, al permitir una reestructuración de los circuitos neuronales implicados en la percepción del otro, la

interpretación de claves emocionales y la producción verbal. Vargas (2022) ha señalado que esta reconfiguración de la arquitectura comunicativa interna posibilita una mayor plasticidad psicológica para salir de patrones reactivos, fomentar el discernimiento emocional y cultivar una comunicación transpersonal basada en la presencia.

En síntesis, la neurocomunicación consciente no se limita a transmitir información con mayor eficacia, sino que promueve una forma de estar en el mundo comunicativo desde la apertura, la escucha y la resonancia emocional. Es un puente entre la mente y el otro, entre el cuerpo y la palabra, entre la emoción y el significado compartido. Y en ese puente, la atención plena actúa como un catalizador de transformación personal y vincular.

Aportes desde la psicología humanista y transpersonal

El paradigma humanista-transpersonal se ha consolidado como una propuesta profunda de desarrollo integral, al reconocer no solo las dimensiones cognitiva y emocional del ser humano, sino también su apertura a lo trascendente, lo simbólico y lo interrelacional. Esta perspectiva entiende la comunicación como una prolongación del estado de conciencia y no meramente como un acto funcional (Wilber, 2000). La expresión auténtica se vuelve así reflejo de una interioridad trabajada, consciente y en proceso de integración.

Desde la psicología humanista, autores como Abraham Maslow (1971) resaltaron la importancia de la autorrealización, la congruencia interna y la aceptación incondicional como condiciones necesarias para una expresión genuina. En particular, Rogers subrayó que la comunicación se vuelve significativa cuando se produce desde la autenticidad, no desde la necesidad de aprobación o el miedo al juicio. Esta línea de pensamiento ha sido retomada y profundizada por la psicología transpersonal, que no solo se ocupa del bienestar psicológico, sino también del despertar espiritual, entendido como una ampliación de la conciencia y una desidentificación del yo condicionado.

En este marco, Enrique Martínez Lozano ha desarrollado una propuesta teórico-experiencial orientada al silenciamiento del ego narrativo y al acceso a una expresión más profunda, más real y libre. En sus planteamientos, la palabra solo es auténtica cuando nace del “espacio interior descondicionado”, donde el sujeto deja de hablar desde sus personajes y roles, y permite que emerja la palabra conectada con la presencia (Martínez Lozano, 2016). Este enfoque se entrelaza con la visión de José María Doria, quien propone una pedagogía de la conciencia basada en la autoindagación, el vaciamiento interior y la escucha meditativa como formas de desactivar la reactividad verbal y abrir el canal expresivo a una voz más clara y ética (Doria, 2021).

Esta dimensión transpersonal ha sido aplicada al ámbito comunicativo por investigaciones recientes, donde se plantea que la práctica sostenida de atención plena transforma no solo el contenido de lo que se dice, sino la estructura misma desde donde se dice. Vargas (2023), en esta línea, ha señalado que la palabra consciente no responde a un imperativo de eficiencia o impacto, sino a una voluntad de coherencia y cuidado relacional, enraizada en la experiencia presente. Su propuesta de “neurocomunicación transpersonal” articula herramientas de *mindfulness* con dinámicas expresivas que permiten desautomatizar el discurso y generar una comunicación menos reactiva, más compasiva y congruente con la vivencia emocional.

Desde la neurociencia contemplativa, se ha demostrado que la práctica de atención plena facilita la regulación del sistema límbico y fortalece el funcionamiento del córtex prefrontal, lo que favorece una mayor capacidad de observación interna, inhibición de impulsos y expresión emocional más consciente (Goleman, 2013).

En contextos comunicativos, esto se traduce en una mayor habilidad para responder en lugar de reaccionar, y en un habla que se convierte en espacio de comunión más que de confrontación.

La psicología transpersonal nos invita, por tanto, a imaginar un nuevo paradigma del decir: uno en el que el lenguaje no es un mero instrumento retórico, sino una revelación, un gesto de entrega que nace del silencio y regresa al silencio. La comunicación, en esta perspectiva, no es solo interacción, sino acto de sentido, vía de presencia y puente de consciencia compartida. Como lo expresa Martínez Lozano (2020), es necesario “desaprender el lenguaje del ego para reaprender el lenguaje del ser”, y esto implica una práctica constante de atención, desidentificación y conexión con lo esencial.

En definitiva, los aportes de la psicología humanista y transpersonal permiten concebir la comunicación como una experiencia integradora, ética y evolutiva, donde la autenticidad no se improvisa, sino que se cultiva como fruto de un proceso interior que busca alinear la palabra con el ser. En esta vía, comunicar deja de ser un medio y se convierte en camino.

Emergencia del “yo comunicante” no reactivo

Uno de los hallazgos más relevantes de la práctica sostenida de *mindfulness* en el ámbito de la comunicación es la posibilidad de emerger desde un lugar más profundo y menos condicionado por el automatismo reactivo. Este proceso implica una desidentificación progresiva de los patrones discursivos anclados en el ego y una apertura hacia un “yo comunicante” más lúcido, presente y genuino. Se trata, en palabras de Doria, de “dejar de hablar desde el yo que busca imponerse o defenderse, para empezar a hablar desde un centro más silencioso y disponible al encuentro” (Doria, 2021).

El concepto de “yo comunicante no reactivo” encuentra su fundamento en la observación interior que el *mindfulness* cultiva: una presencia atenta que permite reconocer las emociones antes de que éstas se verbalicen, observar los impulsos antes de transformarse en gestos o frases, y sostener el espacio interno desde el que la palabra nace. Campayo ha señalado que este tipo de conciencia entrenada permite amortiguar las respuestas automáticas y disminuye la impulsividad verbal, lo que favorece una comunicación más deliberada y compasiva (García-Campayo et al., 2018).

La reactividad discursiva suele estar vinculada a mecanismos de defensa, a necesidades inconscientes de validación o control, y a patrones emocionales no elaborados. En contraposición, el yo comunicante no reactivo no busca ganar, convencer o agradar, sino expresar con claridad lo que es, sin adornos ni estrategias. Este tránsito desde el decir automático hacia el decir consciente implica, como ha afirmado Martínez Lozano, “una renuncia a los personajes que hemos fabricado para sobrevivir” (Martínez Lozano, 2013), y una disposición humilde a la verdad que emerge en el presente.

Desde un punto de vista neurocientífico, este proceso tiene correlatos observables. Diversos estudios han mostrado que la práctica de *mindfulness* modula la actividad de la amígdala, disminuyendo la activación del sistema de amenaza, y fortalece el córtex prefrontal dorsolateral, región implicada en la autorregulación y la toma de decisiones conscientes (Martínez Lozano, 2013). Esta plasticidad psicológica favorece un nuevo modo de estar en la comunicación, donde la palabra ya no responde al impulso, sino a una decisión integradora que armoniza pensamiento, emoción e intención.

En este contexto, la práctica de *mindfulness* se convierte en una gimnasia atencional que permite reconocer cuándo el yo que habla es reactivo y cuándo es genuino. Vargas ha propuesto que “la conciencia

comunicativa que se cultiva con la atención plena no se mide por la calidad de lo dicho, sino por el nivel de presencia que lo sostiene” (Vargas, 2023), subrayando que el discurso deja de ser una herramienta para impresionar y se transforma en puente relacional.

Asimismo, esta emergencia del yo no reactivo está estrechamente relacionada con una ética de la comunicación. Desde la perspectiva transpersonal, la palabra no es propiedad del ego, sino un gesto sagrado de conexión. Doria ha insistido en que la voz consciente no surge del cálculo, sino del vacío fértil de la atención plena, donde el sujeto ya no se identifica con su historia, su rol o sus heridas, sino que comunica desde un lugar libre de interferencias (Doria, 2025).

En definitiva, el yo comunicante no reactivo no es un personaje nuevo que sustituye a los anteriores, sino una conciencia que se expresa. Es la palabra que brota sin necesidad de maquillar la experiencia, sin urgencia por responder ni angustia por controlar. Es un modo de habitar el lenguaje desde la presencia y de transformar la comunicación en un espacio de verdad compartida (Martínez Lozano, 2013).

Procesos psicológicos en la transición hacia una comunicación auténtica

El tránsito desde una comunicación condicionada por mecanismos defensivos hacia una expresión auténtica representa, en sí mismo, un proceso psicológico profundo. No se trata simplemente de un cambio de estilo comunicativo, sino de una transformación interior que implica una reconfiguración de la conciencia, del vínculo con la identidad y del modo en que el sujeto se relaciona con su experiencia emocional y verbal. En este sentido, la práctica de *mindfulness* no solo aporta herramientas de regulación, sino que actúa como catalizador de un desplazamiento hacia formas más conscientes, íntegras y humanas de expresión.

Este espacio de libertad es clave en lo que se ha denominado reencuadre identitario comunicativo. Cuando el individuo se desidentifica de sus roles discursivos (el que siempre tiene razón, el que busca complacer, el que teme al juicio), puede comenzar a hablar desde un yo más consciente, flexible y abierto. Martínez Lozano afirma que “la autenticidad solo es posible cuando dejamos de identificarnos con el personaje que habla y empezamos a hablar desde la verdad que somos” (Martínez Lozano, 2020). Esta transición conlleva inevitablemente un proceso de vulnerabilidad, pues implica exponerse sin máscaras y tolerar la incertidumbre del impacto en el otro.

Otro eje central es la integración emocional. Numerosos estudios en neurociencia afectiva han demostrado que la práctica de *mindfulness* mejora la regulación emocional al fortalecer áreas como la corteza prefrontal y disminuir la reactividad de la amígdala. Esta capacidad de sostener la emoción sin negarla ni sobredimensionarla es esencial para comunicar desde un lugar estable. Doria propone que “una palabra dicha desde una emoción regulada tiene una vibración diferente: no se impone, no hiere, no manipula; simplemente se ofrece” (Doria, 2025).

A estos elementos se suma lo que Vargas ha descrito como conciencia del propósito comunicativo. En sus investigaciones sobre oratoria consciente y neurocomunicación, ha señalado que la autenticidad no depende del contenido del mensaje, sino del nivel de alineación entre la intención, la emoción y la forma expresiva. Desde esta perspectiva, hablar con autenticidad implica conectar con una intención noble, evitar el uso estratégico del lenguaje, y cultivar una actitud de escucha genuina como base del acto comunicativo (Vargas, 2024).

Desde el enfoque humanista y transpersonal, la transición hacia una comunicación auténtica es inseparable del proceso de individuación y autorrealización. Rogers planteó que las personas más sanas

psicológicamente son aquellas cuya expresión verbal está en sintonía con su experiencia interna, sin distorsión ni represión. Esta congruencia, lejos de ser espontánea, requiere un proceso de autoconocimiento y aceptación incondicional (Siegel, 2010). En este sentido, el *mindfulness* facilita el acceso a esta autenticidad al entrenar la mente para estar presente sin juicio, favoreciendo así un contacto más directo con la verdad emocional y existencial del hablante.

Finalmente, cabe destacar el papel del coraje psicológico. Hablar con autenticidad implica riesgo: de no ser comprendido, de ser rechazado o incluso de descubrir aspectos de uno mismo que habían permanecido ocultos. Sin embargo, también es una puerta hacia una forma de comunicación más sanadora y relacionalmente significativa. Como recuerda Martínez Lozano, “la palabra auténtica no busca aprobación, sino conexión. Y esa conexión solo puede darse cuando lo que se expresa nace del silencio fecundo de lo real” (2016).

La comunicación auténtica, por tanto, no es una técnica, sino una consecuencia. No se persigue, se revela. Y se revela cuando las condiciones internas de presencia, regulación, conciencia e intención se alinean y permiten que la palabra se vuelva verdadera. Como sintetiza Vargas en sus trabajos recientes, “la autenticidad no está en lo dicho, sino en el lugar desde donde se dice” (Vargas, 2024).

Indicadores de integridad expresiva en contextos comunicativos

La integridad expresiva constituye una manifestación observable de la autenticidad interior. En el ámbito de la comunicación interpersonal y profesional, dicha integridad no solo se refleja en lo que se dice, sino en cómo se dice y desde dónde se dice. Tal como ha señalado Vargas, la expresión genuina es aquella que logra la convergencia entre intención, emoción y lenguaje, evitando las fracturas internas que distorsionan la comunicación (Vargas, 2022). Detectar y promover esta integridad exige una mirada atenta a ciertos indicadores clave que revelan la coherencia entre el mundo interior del hablante y su manifestación verbal y no verbal.

Uno de los primeros indicadores es la congruencia entre lenguaje verbal y no verbal. La comunicación íntegra se reconoce por la armonía entre el tono de voz, la expresión facial, la postura corporal y el contenido del mensaje. Desde la neurocomunicación consciente, esta alineación no es accidental, sino fruto de un entrenamiento en atención plena y autorregulación emocional. Cuando existe discrepancia entre lo que se dice y cómo se dice, se produce una disonancia que puede generar desconfianza en el receptor.

Un segundo indicador es la ausencia de intención manipulativa. En contextos de integridad comunicativa, la palabra no persigue convencer, dominar o agradar, sino establecer un puente real entre seres humanos. En este sentido, José María Doria ha indicado que la palabra auténtica no surge del deseo de impactar, sino de una necesidad de compartir verdad desde el respeto (Doria, 2021). El sujeto que comunica desde esta dimensión se despoja de máscaras retóricas y se presenta tal como es, sin adornos innecesarios ni estrategias defensivas.

La presencia emocional regulada constituye también un marcador de integridad. Comunicar con integridad no implica suprimir la emoción, sino expresarla con consciencia y responsabilidad. Gardner, al hablar de la inteligencia intrapersonal, subraya que la capacidad de reconocer y gestionar las propias emociones es una condición esencial para establecer relaciones auténticas y éticas (Gardner, 2011). En este contexto, la integridad no es frialdad, sino madurez emocional aplicada al acto expresivo.

Otro elemento fundamental es la claridad de propósito comunicativo. El hablante íntegro no improvisa desde la confusión, sino que se sitúa ante el otro con una intención clara, transparente y benevolente. Esta claridad no implica rigidez, sino coherencia interior. Según Vargas, uno de los principales desafíos en la práctica

comunicativa actual es la fragmentación entre intención, emoción y expresión, y el *mindfulness* ofrece una vía para recuperar la unidad del sujeto en el acto de hablar (Vargas, 2022).

Asimismo, la coherencia entre discurso y acción actúa como verificador de la integridad expresiva. La credibilidad del hablante no depende solo de lo que afirma verbalmente, sino de la correspondencia de esas afirmaciones con su comportamiento cotidiano. Como apunta Martínez Lozano, la integridad se manifiesta en la armonía entre lo que se dice, lo que se piensa y lo que se hace, y este alineamiento es una de las conquistas más profundas del desarrollo espiritual y psicológico (Martínez Lozano, 2016).

Finalmente, la capacidad de sostener el silencio emerge como uno de los indicadores más sutiles y poderosos de integridad comunicativa. El sujeto íntegro no teme al vacío verbal, porque ha desarrollado la capacidad de estar presente sin necesidad de llenar el espacio con ruido. En palabras de García-Campayo, el silencio consciente es una forma elevada de comunicación, una expresión no reactiva que transmite presencia, apertura y respeto por la palabra ajena (García-Campayo et al., 2018).

En conjunto, estos indicadores configuran una cartografía expresiva que permite reconocer la autenticidad en la interacción humana. Su cultivo no se limita al entrenamiento técnico, sino que implica un trabajo interior sostenido, en el que la práctica de la atención plena, la autoobservación compasiva y el desarrollo de la conciencia transpersonal juegan un papel determinante. Como concluye Vargas, comunicar con integridad es más un acto de coherencia vital que de habilidad retórica (Vargas, 2024).

La palabra como gesto de cuidado relacional

La palabra, lejos de ser una mera herramienta para transmitir información, se configura como un acto simbólico profundamente vinculado al vínculo humano. Desde una perspectiva de conciencia plena, cada expresión verbal puede concebirse como un gesto de cuidado, una ofrenda que, bien articulada, porta la semilla de la comprensión, la validación y la presencia. La palabra pronunciada desde un estado de atención plena no apunta a la eficacia, sino a la presencia ética. Así, se convierte no en una táctica de influencia, sino en un acto relacional que expresa interés auténtico por el otro.

El *mindfulness* invita a reconectar con el lenguaje como espacio sagrado, donde lo que se dice y cómo se dice emergen del reconocimiento del otro como legítimo otro (García Campayo y Demarzo, 2018). En este marco, la comunicación se transforma en un lugar de hospitalidad ontológica. Hablar desde la presencia implica cuidar el impacto emocional del mensaje, regular la impulsividad verbal y encarnar un estilo expresivo compasivo y consciente.

Desde la psicología humanista ya defendía la importancia de la autenticidad empática en el diálogo como forma de cuidado terapéutico. En sus postulados, el acto de escuchar y responder desde la autenticidad es, en sí mismo, un vehículo de transformación relacional (Rogers, 1961). En esta línea, José María Doria ha ampliado esta visión al ámbito de la comunicación cotidiana, proponiendo que cada palabra puede ser un “puente de conciencia” que respeta los ritmos del otro y lo acoge sin pretensión de corrección (Doria, 2011).

La palabra íntegra, consciente y silenciosamente reflexionada se convierte en un gesto amoroso de presencia compartida. La perspectiva transpersonal amplía aún más esta concepción. Enrique Martínez Lozano ha planteado que el lenguaje puede convertirse en instrumento de despertar cuando nace de un yo no egocentrado, despojado de máscaras y con vocación de verdad relacional (Martínez Lozano, 2018). Este lenguaje no busca impresionar, sino sintonizar con el ser del otro y cuidar el campo relacional como un espacio común sagrado.

Además, Howard Gardner ha vinculado la inteligencia interpersonal con la capacidad de modular el lenguaje según la sensibilidad del interlocutor, reconociendo la importancia del respeto afectivo como forma de eficacia comunicativa (Gardner, 2011). Desde esta perspectiva, el hablante no solo transmite contenidos, sino también actitudes: su tono, ritmo y forma de mirar revelan tanto como las palabras que pronuncia.

La neurocomunicación consciente ha comenzado a estudiar estos matices de la expresión verbal como moduladores del vínculo emocional. Vargas ha desarrollado investigaciones sobre la modulación afectiva de la voz, el uso de silencios funcionales y la limpieza de las muletillas como signos de mente dispersa, proponiendo una pedagogía del lenguaje atencional que favorece el cuidado expresivo (Vargas, 2024).

En definitiva, hablar desde la atención plena supone asumir que toda palabra deja huella. Cuando el lenguaje se convierte en una expresión de cuidado relacional, el diálogo ya no es un intercambio de ideas, sino una danza de presencias que se reconocen mutuamente. Como ha sintetizado García Campayo, el habla consciente es una forma de meditación en movimiento, una práctica de compasión verbal que une lo cognitivo con lo afectivo, lo ético con lo existencial (García Campayo et al., 2022).

DISCUSIÓN

Implicaciones psicológicas y comunicativas

Los hallazgos teóricos y conceptuales expuestos permiten esbozar una serie de implicaciones psicológicas y comunicativas de alto valor para la comprensión del impacto que la práctica del *mindfulness* ejerce sobre la expresión del ser en contextos interpersonales. La atención plena, cuando se sostiene como hábito mental y actitud existencial, modifica el campo de la conciencia desde el cual el individuo se relaciona con el lenguaje, con el otro y consigo mismo. Esta transformación incide directamente en la calidad de los vínculos, la profundidad del discurso y la coherencia emocional de la expresión.

Desde la perspectiva psicológica, la atención plena fortalece mecanismos de autorregulación emocional, permite observar sin juicio los automatismos discursivos y reduce la reactividad lingüística, especialmente en contextos de alta carga emocional (García Campayo y Demarzo, 2018). Esta capacidad de observar antes de responder reduce la impulsividad verbal, habilita espacios de pausa y favorece una comunicación más deliberada, empática y ética. Como ha afirmado Vargas, el *mindfulness* aplicado al lenguaje favorece una desintoxicación expresiva, ayudando a detectar los elementos reactivos y defensivos del discurso que enmascaran la experiencia genuina del hablante (Vargas, 2023).

En lo comunicativo, los efectos son igualmente significativos. Se evidencia una transición desde una comunicación basada en el impacto hacia una comunicación centrada en la presencia. Hablar desde la atención plena supone habitar el lenguaje como acto de encuentro y no como escenario de conquista. Desde el ámbito educativo y organizacional, se ha señalado que este cambio de eje comunicativo resulta especialmente relevante para los modelos de liderazgo consciente, en los que la comunicación deja de operar como herramienta de control para convertirse en un espacio de influencia ética, coherencia emocional y construcción de confianza (Barrientos-Báez, 2024). Esta inversión del propósito comunicativo redefine el éxito comunicativo no como eficacia persuasiva, sino como integridad expresiva (Martínez Lozano, 2018). Se trata, en términos de Doria, de “habitar el verbo con conciencia”, permitiendo que la palabra sea un gesto que nace del silencio y no del ego (Doria, 2021).

La psicología humanista ya advirtió que la autenticidad constituye un factor clave en las relaciones humanas saludables. Rogers defendió que una comunicación terapéutica solo emerge cuando el hablante se expresa sin máscaras, con congruencia entre lo sentido y lo dicho (Rogers, 1961). Esta noción es retomada y ampliada en la comunicación transpersonal, donde el lenguaje se concibe como vehículo de conciencia compartida. En este sentido, el *mindfulness* permite descentrar el foco de la autoimagen para orientar la expresión hacia una apertura sincera al otro.

Por otra parte, las implicaciones para el desarrollo de habilidades comunicativas en contextos educativos, clínicos y organizacionales son especialmente relevantes. Gardner ya anticipaba que la inteligencia interpersonal requiere sensibilidad para modular el lenguaje según la emoción y necesidad del interlocutor (Gardner, 2011). La integración de *mindfulness* en programas formativos puede, por tanto, contribuir al fortalecimiento de competencias comunicativas conscientes, como la escucha profunda, la empatía verbal y la presencia en el diálogo. Estas capacidades no solo mejoran el clima comunicativo, sino que fomentan una cultura relacional basada en el respeto, la autenticidad y la coherencia (Vargas, 2023).

En suma, las implicaciones de este estudio apuntan a una dimensión transformadora del lenguaje: el *mindfulness* no solo mejora cómo se habla, sino desde dónde se habla. Esta modificación del eje interior del hablante redefine la relación con la palabra como acto de integridad más que de estilo, y con ello, facilita una comunicación que no separa, sino que une; no etiqueta, sino que revela; no persuade, sino que cuida.

Resonancias con la práctica clínica, educativa y profesional

Las implicaciones de una comunicación anclada en la atención plena resuenan de forma significativa en ámbitos clínicos, educativos y profesionales. En todos estos contextos, la calidad de la interacción humana no es un accesorio, sino un eje vertebrador del sentido y la eficacia de las acciones. La práctica continuada del *mindfulness* no sólo transforma al individuo como hablante, sino que reconfigura su modo de estar presente en el encuentro con el otro, lo cual repercute directamente en el tipo de vínculos que establece y sostiene.

En el ámbito clínico, diversos estudios han demostrado que la incorporación de la atención plena en el entrenamiento de terapeutas mejora su capacidad de escucha empática, su regulación emocional y su disponibilidad interior para sostener al paciente sin invadirlo ni proyectar sobre él sus propios contenidos inconscientes (García Campayo y Demarzo, 2018). La comunicación que emerge desde este estado de presencia no reactiva se convierte en un espacio de validación profunda, donde lo dicho y lo callado tienen el mismo valor, y donde el silencio se experimenta como acompañamiento, no como vacío. Desde una perspectiva transpersonal, esto puede interpretarse como una apertura a la conciencia compartida, donde el terapeuta no se sitúa “frente a” sino “junto a” la vivencia del paciente (Martínez Lozano, 2020).

En el entorno educativo, la atención plena ha empezado a consolidarse como una estrategia formativa no solo para reducir el estrés o aumentar la concentración, sino para potenciar la conciencia comunicativa del docente. Vargas ha señalado en varios trabajos que un profesor presente, que se expresa con autenticidad y escucha sin prejuicio, genera un espacio de aprendizaje emocionalmente seguro que favorece tanto la participación como la conexión significativa con los contenidos (Vargas, 2022). La presencia docente no se reduce entonces a estar físicamente en el aula, sino a sostener un lenguaje coherente, ético y genuino, capaz de inspirar desde la vivencia más que desde el discurso.

En el ámbito profesional, especialmente en sectores como la salud, el liderazgo o la comunicación, la atención plena permite desarrollar una “inteligencia relacional” que va más allá de las habilidades técnicas. Gardner ya propuso que la inteligencia interpersonal implica sensibilidad, escucha activa y capacidad para captar las sutilezas emocionales del otro, aspectos todos ellos que se ven amplificadas cuando el profesional entrena su conciencia plena (Gardner, 1995). En este sentido, la neurocomunicación consciente se convierte en un recurso clave, como ha demostrado Vargas en sus investigaciones sobre oratoria y comunicación en contextos organizacionales, donde la gestión de las muletillas, la pausa significativa y la respiración consciente se transforman en aliados de una expresión eficaz y auténtica (Vargas, 2024).

Desde la psicología humanista, Doria ha planteado que el profesional transformado por la práctica interior no solo mejora su desempeño, sino que redefine el propósito de su intervención: dejar de “hacer” sobre el otro para empezar a “estar” con el otro (Doria, 2021). Esta mirada transforma la acción profesional en un acto de servicio lúcido, en el que el lenguaje, la presencia y el vínculo son instrumentos de transformación y no solo de transmisión de información.

Así, las resonancias de esta investigación en los distintos ámbitos de la práctica son hondas y fecundas. Integrar *mindfulness* en los escenarios clínicos, educativos y profesionales no es un simple añadido metodológico, sino una reconfiguración del modo de estar, decir y acompañar. La palabra, cuando es pronunciada desde el silencio interior, no solo transmite, sino que transforma.

Aplicaciones clínicas y educativas del modelo de integridad expresiva

El modelo de integridad expresiva propuesto en este trabajo no surge únicamente de una reflexión teórica, sino que se fundamenta también en la práctica clínica desarrollada durante más de una década en contextos terapéuticos basados en *mindfulness*. En particular, la experiencia profesional del autor en la clínica One Life ha permitido observar de manera sistemática cómo la incorporación de técnicas de atención plena en el acompañamiento psicológico contribuye a transformar los patrones comunicativos de los pacientes, favoreciendo una expresión más coherente, regulada y consciente.

A lo largo de los últimos diez años, la aplicación de ejercicios de respiración consciente, observación no enjuiciadora del pensamiento, pausas atencionales antes de la respuesta verbal y prácticas de escucha interna han mostrado efectos consistentes en la reducción de la reactividad emocional y en el incremento de la claridad expresiva. Estos cambios se reflejan especialmente en la disminución de discursos defensivos, la reducción de automatismos lingüísticos impulsivos y la aparición progresiva de una comunicación más alineada con la experiencia emocional real del sujeto.

Desde una perspectiva clínica, la atención plena actúa como un mediador entre la activación emocional y la expresión verbal, permitiendo que el paciente tome conciencia del proceso interno que antecede al discurso. Este espacio de conciencia facilita la desidentificación de respuestas automáticas y favorece la emergencia de una forma de comunicación más integrada, donde pensamiento, emoción y lenguaje tienden a sincronizarse. En este sentido, la integridad expresiva puede entenderse como un indicador funcional del grado de presencia psicológica del individuo durante la interacción.

En el ámbito educativo, estas mismas técnicas han demostrado ser útiles en programas de formación comunicativa, oratoria consciente y educación emocional, donde el entrenamiento en *mindfulness* contribuye a mejorar la escucha empática, la autorregulación y la coherencia discursiva. La práctica sistemática de atención

plena favorece que los participantes desarrollen una mayor conciencia de su proceso comunicativo, reduciendo la impulsividad verbal y promoviendo una interacción más respetuosa y significativa.

Si bien estas observaciones proceden principalmente de la práctica clínica y educativa acumulada, constituyen una base relevante para futuras investigaciones empíricas orientadas a operacionalizar el constructo de integridad expresiva y a validar su utilidad como variable psicológica y comunicativa medible.

CONCLUSIONES

Síntesis de hallazgos

La presente investigación ha permitido profundizar en los efectos psicológicos que la práctica de la atención plena ejerce sobre la dimensión comunicativa del ser humano, especialmente en lo que respecta a la autenticidad del discurso, la integridad expresiva y la coherencia emocional. A lo largo del trabajo se ha evidenciado que el *mindfulness*, entendido no como técnica aislada sino como actitud vital, propicia un desplazamiento sustancial en la forma de comunicar, al favorecer una presencia no reactiva, lúcida y compasiva en el acto expresivo (García Campayo y Demarzo, 2018).

Uno de los principales hallazgos ha sido la identificación de la disolución progresiva del juicio interno como requisito esencial para acceder a una comunicación genuina. Lejos de lo meramente funcional, la expresión se convierte en acto ético y cuidado relacional cuando el sujeto logra desidentificarse del ego discursivo y de los automatismos lingüísticos derivados de la necesidad de validación externa, la competitividad retórica o la ansiedad de impresionar (Martínez Lozano, 2020; Doria, 2025).

Se constata también que la atención plena no solo mejora habilidades comunicativas superficiales, como la fluidez verbal o la gestión emocional, sino que transforma el modo en que el individuo se vincula con su palabra. Esta transformación se traduce en una comunicación menos condicionada, más coherente con la vivencia interna, más congruente entre lenguaje y emoción, y más centrada en la conexión que en la persuasión (Vargas, 2023).

Asimismo, el estudio ha mostrado cómo el desarrollo de la conciencia testigo, dimensión central del *mindfulness*, permite una observación desapegada de los contenidos mentales, lo cual reduce significativamente los mecanismos reactivos que contaminan la comunicación interpersonal. Esta conciencia no identificada facilita el acceso a una palabra enraizada en el momento presente, libre de juicios, máscaras y patrones adquiridos, lo cual tiene implicaciones profundas en la salud psicológica y en la calidad del vínculo humano (Kabat-Zinn, 2011).

En definitiva, se ha planteado una nueva comprensión del acto de comunicar, no como un medio para lograr fines externos, sino como una vía de revelación del ser, de integración interna y de construcción ética del nosotros. Esta visión, apoyada en la psicología transpersonal y en el paradigma contemplativo, abre nuevos horizontes tanto para la práctica profesional como para el desarrollo humano integral.

Relevancia para el campo de la psicología y la comunicación

La integración de la atención plena en los procesos comunicativos no solo amplía las fronteras del paradigma psicológico contemporáneo, sino que redefine los fundamentos sobre los que se construye el vínculo interpersonal. Este enfoque, que sitúa a la conciencia plena como eje vertebrador de la expresión auténtica, ofrece aportaciones sustantivas tanto para la psicología humanista y transpersonal como para la investigación en comunicación interpersonal y terapéutica.

Desde la psicología, el *mindfulness* ya ha demostrado eficacia en la regulación emocional, la disminución del estrés y la mejora de la atención. Sin embargo, sus aplicaciones en el ámbito comunicativo apenas comienzan a explorarse en profundidad. Este trabajo aporta evidencia teórica de que el estado de presencia no solo regula impulsos, sino que activa una dimensión de conciencia metacognitiva que modula el lenguaje desde la serenidad, la coherencia y la escucha profunda. Esto resulta de especial interés para enfoques terapéuticos como la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes et al., 2013) y la Terapia Cognitiva basada en *Mindfulness* (García Campayo, 2018) donde la relación entre pensamiento, emoción y expresión verbal es esencial para la transformación del sufrimiento.

En el campo de la comunicación, esta propuesta introduce una mirada más integral, en la que comunicar ya no se concibe como un simple acto transmisivo o persuasivo, sino como una práctica de auto-revelación consciente, de resonancia emocional y de integridad expresiva (Vargas, 2022). Frente a los modelos centrados en la eficacia, el impacto o la seducción del discurso, se plantea un modelo en el que la palabra se convierte en vehículo de cuidado, presencia y ética. Como señala Doria (2021), el lenguaje no es únicamente una herramienta cognitiva, sino una prolongación del alma que, cuando se expresa con atención plena, deja de buscar convencer para comenzar a vincular.

Este giro epistemológico también responde a una necesidad cultural. En tiempos de infoxicación, superficialidad expresiva y polarización narrativa, el cultivo de una comunicación más consciente, empática y pausada representa un acto revolucionario. Como señala Martínez Lozano (2013), solo desde la conciencia integradora puede emerger una palabra que cure, y no que hiera; que construya, y no que separe.

En este sentido, el enfoque defendido en este estudio no solo enriquece las prácticas profesionales de psicólogos, terapeutas, educadores y comunicadores, sino que contribuye a un paradigma más compasivo y lúcido de la relación humana. Al integrar atención plena y comunicación, se propone un marco para habitar la palabra desde una ética de la autenticidad, donde el decir se vuelve gesto de encuentro y espacio de verdad compartida (Vargas, 2022).

Potencial transformador de la atención plena en la comunicación humana

La atención plena representa una de las vías más prometedoras para reconfigurar las bases de la comunicación humana, entendida no solo como un intercambio de información, sino como un acto de presencia mutua y de resonancia emocional. Este estudio ha mostrado que, cuando se practica de forma sostenida, la atención plena no solo modifica la disposición interna del hablante, sino que genera un campo relacional distinto: más honesto, menos reactivo y profundamente transformador (Vargas, 2024).

La transformación que opera el *mindfulness* no es únicamente técnica ni instrumental, sino ontológica. El sujeto que comunica desde la conciencia plena no es el mismo que aquel que lo hace desde la urgencia, la defensa o la necesidad de aprobación. La atención plena permite una observación no enjuiciadora de los propios

estados internos, lo que en el ámbito comunicativo se traduce en una mayor autenticidad expresiva, menor impulsividad verbal y una presencia más compasiva frente al otro (Doria, 2025).

Este potencial no debe entenderse como una técnica para optimizar resultados, sino como una vía de transformación de la conciencia relacional. En palabras de Doria (2021), comunicar desde la presencia es “una forma de estar en el mundo sin máscaras, donde cada palabra brota como ofrenda” y no como estrategia. Desde esta perspectiva, el lenguaje deja de ser un medio para alcanzar objetivos y se convierte en una extensión del ser que se despliega con responsabilidad, humildad y verdad.

Desde el enfoque de la neurociencia, la práctica continuada de *mindfulness* ha mostrado su capacidad para moldear los circuitos cerebrales implicados en la autorregulación, la empatía y la integración emocional. Esto indica que su impacto no es superficial ni coyuntural, sino estructural. La plasticidad cerebral generada por la atención plena sostiene la emergencia de nuevas formas de decir, de escuchar y de habitar el lenguaje, abriendo la posibilidad de una comunicación más consciente y regenerativa.

Vargas (2023) ha subrayado que “comunicar desde el silencio interior y la presencia emocional permite que la palabra sea no un acto de defensa, sino un gesto de cuidado”. Esta comprensión profunda, en sintonía con lo transpersonal, vislumbra la posibilidad de que el discurso humano se convierta en un vehículo de transformación espiritual, ética y relacional. La atención plena, en este sentido, no solo mejora la comunicación: la consagra.

En suma, la atención plena ofrece un horizonte esperanzador para el campo de la comunicación interpersonal, profesional, terapéutica y educativa. Su incorporación consciente no implica solo aprender a hablar mejor, sino aprender a ser mejor en el acto de hablar. Desde esta posición, comunicar se vuelve un camino hacia uno mismo y hacia el otro, donde la palabra deja de ser herramienta para ser vínculo, donde el silencio se vuelve matriz del sentido, y donde la presencia compartida puede sanar más que cualquier discurso.

Limitaciones del estudio

No obstante, este trabajo presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, se trata de una investigación de carácter teórico y reflexivo sustentada en revisión bibliográfica integradora y en la experiencia clínica acumulada, por lo que el modelo de integridad expresiva propuesto no ha sido aún sometido a validación empírica sistemática mediante diseños experimentales o estudios longitudinales. Asimismo, la operacionalización de los indicadores planteados requiere el desarrollo futuro de instrumentos específicos de evaluación que permitan contrastar su aplicabilidad en contextos clínicos, educativos y comunicativos diversos. En consecuencia, se sugiere que investigaciones posteriores profundicen en la medición empírica del modelo y en su posible adaptación a diferentes poblaciones y entornos profesionales.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Metodología:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Análisis formal:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Curación de datos:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Redacción-Preparación del borrador original:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Redacción-Revisión y Edición:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Visualización:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Supervisión:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Administración de proyectos:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio.

REFERENCIAS

- Barrientos-Báez, A. (2024). Liderazgo Educativo y Neurocomunicación: Un estado de la cuestión. *EDU REVIEW Revista Internacional de Educación y Aprendizaje*, 12(1), 1-17. <https://doi.org/10.62701/revedu.v12.5175>
- Doria, J. M. (2025). *Eres nadie. Yo tampoco: 144 latidos de sabiduría no dual para el despertar espiritual*. Gaia.
- Doria, J. M. (2021). *Inteligencia transpersonal*. Gaia.
- García Campayo, J. y Demarzo, M. (2018). *¿Qué sabemos del Mindfulness?*. Editorial Kairos.
- Gardner, H. (2011). *La inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Paidós.
- García Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). *Mindfulness y compasión. La Nueva Revolución*. Siglantana.
- Goleman, D. (2013). El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos. Kairos.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. y Ott, U. (2011). How does *mindfulness* meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Vivir con plenitud las emociones: Liberarse de los miedos y de los pensamientos que nos limitan*. Kairos.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future*. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Press.
- Martínez Lozano, E. (2013). *Psicología transpersonal para la vida cotidiana: Claves y recursos*. Desclee De Brouwer.
- Martínez Lozano, E. (2020). *Psicología transpersonal para la vida cotidiana: Claves y recursos*. Desclee de Brouwer.
- Porges, S. W. (2017). La neurobiología de la coherencia cardíaca y la sintonización social. En J. Barrios (Ed.), *Manual de Mindfulness y Psicología Positiva*. Paidós.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Siegel, D. J. (2010). *La mente en desarrollo: Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para conformar nuestro ser*. Alba Editorial.
- Vargas Delgado, J. J. y Sacaluga Rodríguez, I. (2025). *Mindfulness y creatividad: efectos psicológicos y neuronales en el proceso creativo*. *Revista de Ciencias de la Comunicación e Información*, 30, 1-18. <https://doi.org/10.35742/rcci.2025.30.e342>
- Vargas Delgado, J. J. y Sacaluga Rodríguez, I. (2025). Atención plena y escucha consciente: la ausencia de juicios como base para una comunicación auténtica y saludable. En U. Cuesta y A. Barrientos-Báez (Coords.), *Nuevos escenarios y perspectivas en comunicación y salud*. Fragua.
- Vargas Delgado, J. J. (2024). *Mindfulness y comunicación: investigación sobre la inatención y la multitarea como factores determinantes de la conducta comunicativa impulsiva*. *Epsir: European Public & Social Innovation Review*, 9. <https://doi.org/10.31637/EPSIR-2024-798>
- Vargas Delgado, J. J. (2022). Neurocomunicación consciente transpersonal y *mindfulness*. En M. Abanades Sánchez (ed.), *El profesional del siglo XXI: herramientas de comunicación y aprendizaje para el éxito laboral*. Aula Magna Proyecto Clave McGraw Hill.
- Vargas Delgado, J. J. (2022). Las 8 actitudes *mindfulness* de Jon Kabat-Zinn: Una vida más plena y consciente en los tiempos de covid-19. En R. Gómez de Travesedo Rojas, E. Trigo Ibáñez y P. E. Rivera Salas (eds.), *Interpretando los nuevos lenguajes comunicativos del siglo XXI*. Fragua.
- Vargas Delgado, J. J. (2022). *Paseo del orador 2.0 y la oratoria consciente eficiente*. En *Las Ciencias Sociales como expresión humana*. Tirant lo Blanch.
- Vargas Delgado, J. J. y Sacaluga Rodríguez, I. (2021). Comunicación persuasiva consciente: Surgimiento e impacto de la inteligencia transpersonal para comunicar eficientemente desde la presencia. En A. Barrientos-Báez (ed.), *XIII Congreso Internacional Latina de Comunicación Social 2021: Libros de Actas. Comunicación y Nuevas Tendencias*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=871183>
- Vargas Delgado, J. J. (2020). *Stress 0.0. experimental program of meditations for stress reduction*. IntechOpen. <https://www.intechopen.com/chapters/71112>
- Vargas Delgado, J. J. (2019). Comunicación y atención plena: técnicas efectivas de comunicación con atención plena. *Libro de Actas del II Congreso de mindfulness en educación*. <https://portalcientifico.universidadeuropea.com/documentos/65f2e0e60c7f493288901a56>
- Vargas Delgado, J. J. (2017). *Mindfulness y comunicación consciente en público: 5 pilares esenciales de atención plena, aplicados a la oratoria pública eficiente*. En D. Caldevilla Domínguez (ed.), *CUICIID 2017: congreso Universitario Internacional sobre la comunicación en la profesión y en la Universidad de hoy. Contenidos, investigación, innovación y docencia*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=746229>
- Wilber, K. (2000). *Una teoría de todo: Una visión integral de la ciencia, la política, la empresa y la espiritualidad*. Kairos.