

El secreto de la calma mental

Autoría: Luis de Rivera

Afiliación: Catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica

SECCIÓN	PÁGINAS	IDENTIFICADOR
Psiquiatría, psicología y bienestar	69-81	TDL-86-2026-069-081

TIPO DOCUMENTAL

Ensayo de divulgación psicológica

RESUMEN DOCUMENTAL

Síntesis de una conferencia sobre la calma mental entendida como capacidad entrenable y no como rasgo innato. Luis de Rivera integra perspectivas filosóficas, psicológicas, espirituales y neurobiológicas y distingue la actuación de corteza cerebral, sistema límbico y sistema neurovegetativo. Propone la concentración pasiva en sensaciones interoceptivas como método de práctica capaz de favorecer regulación neurovegetativa, bienestar, salud mental y física, relaciones interpersonales y creatividad, transformando estados ocasionales de calma en un rasgo más estable.

PALABRAS CLAVE

calma mental · psiquiatría · psicología · interocepción · sistema neurovegetativo · relajación · bienestar

CITA BIBLIOGRÁFICA

Luis de Rivera. «El secreto de la calma mental». Torre de los Lujanes, n.º 86, 2026, pp. 69-81. ISSN 1136-4343.

El secreto de la calma mental¹⁸

¹⁸ Resumen la la conferencia pronunciada en la Real Sociedad económica Matritense de Amigos del País el 17 febrero 2026 <https://www.youtube.com/watch?v=B9tuFalHU-c>

***Luis De
Rivera***¹⁹

Catedrático de
Psiquiatría y
Psicología Médica.

La calma mental no es un don misterioso, fruto de una genética afortunada o de una voluntad férrea que se impone sobre los caprichosos estados emocionales. El secreto de la calma es sencillo y, a la vez, laborioso: es cuestión de práctica.

Todo que hacemos bien lo hacemos así porque lo hemos repetido muchas veces; dominamos de manera aparentemente natural lo que es, en realidad, fruto de un largo entrenamiento. La gracia, decía el poeta alemán Friedrich Schiller, es la naturalidad con la que se expresa algo que ha costado mucho aprender. Y la dignidad

Los síndromes
de estrés
Luis de Rivera



¹⁹ Catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica, <https://luis-derivera.com>

—la capacidad de mantener bajo control los impulsos instintivos y los movimientos automáticos— es también un logro adquirido, ninguno de los dos es un regalo innato.

La bailarina que parece flotar sobre el escenario sin esfuerzo no nació así: llegó ahí tras años de disciplina. Tanto la psicología como la biología y la experiencia clínica nos descubre que la mente también puede aprender a flotar en estado de calma. La calma es una adquisición que, como toda adquisición humana, requiere método y entrenamiento. Ese es el secreto.

1. Calma y estrés

Tendemos a pensar de modo dicotómico. Nuestro cerebro, dividido en dos hemisferios, nos predispone a entender la realidad mediante el contraste de opuestos: luz y oscuridad, frío y calor, yin y yang, calma y estrés. La calma cobra pleno sentido en relación con sus opuestos: la agitación, la ansiedad, el estrés. Es entonces cuando descubrimos su importancia y la necesidad que de ella tenemos.

La calma en sí misma, como estado permanente sin contraste, resultaría sosa y aburrida. No estamos hechos para la inactividad y la quiescencia, estamos diseñados para un cierto grado de actividad. Hans Selye denominó “eustrés”, estrés bueno, a las exigencias ambientales moderadas, para distinguirlo del “distress”, el estrés perjudicial, que se produce cuando estas exigencias son excesivas.

Tigrayan, un médico militar ruso, midió los parámetros fisiológicos durante el entrenamiento en maniobras de combate de un grupo de soldados, y los comparó con los de un grupo control que estaban aislados en un barracón silencioso y en penumbra, sin nada más que hacer que descansar tranquilamente tumbados en una cama. Para su sorpresa, los soldados de este grupo control mostraban niveles

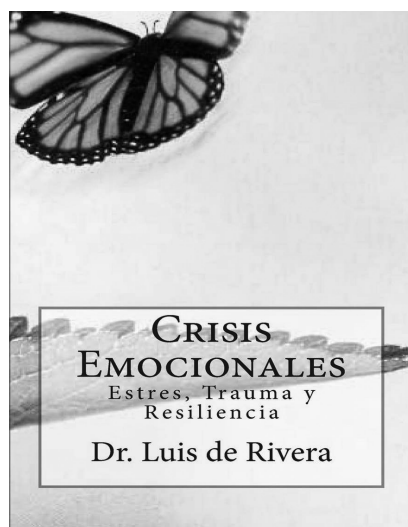
de estrés casi tan altos como los que habían estado corriendo entre explosiones simuladas. La inactividad total y la ausencia de estímulos pueden ser estresantes, incluso más que una actividad moderada.

El estrés es una sobrecarga y la calma es necesaria para la recuperación del organismo. No es sólo un sentimiento subjetivo agradable, sino también un proceso natural de reorganización del funcionamiento psicofisiológico. Ahí reside su importancia: sin la capacidad de mantener la calma, todos los sistemas - biológicos, psicológicos o sociales —acaban colapsando²⁰.

2. Las crisis y el primer paso hacia la calma

La vida está hecha de cambios que ofrecen opciones ante las cuales tenemos que tomar una decisión. La mayoría de las veces, las consecuencias de estas decisiones no son muy importantes y varían poco el curso de nuestras vidas.

Pero, en ocasiones, se nos presentan situaciones problemáticas para las que no estamos preparados y cuya resolución, acertada o no, marcará la diferencia entre el éxito y el fracaso. Estas son las situaciones a las que llamamos crisis. Si estuviéramos preparados, serían molestias, tribulaciones o desgracias, pero no serían crisis. La experiencia de una crisis nos enfrenta con nuestra falta de recursos ante una exigencia a la que necesariamente hemos de responder. Se ha dicho que las crisis nos hacen más fuertes, pero eso no es cierto. Lo que



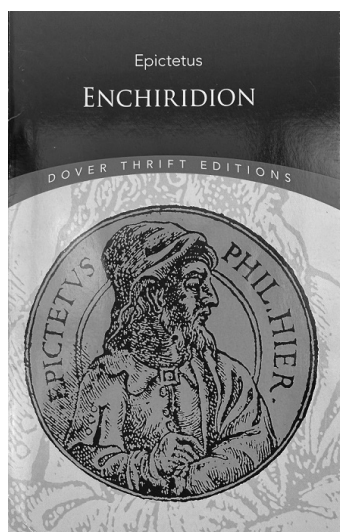
²⁰ Luis de Rivera. Los Síndromes de Estrés. Síntesis, Madrid, 2010

nos hace más fuertes es nuestra capacidad para adquirir y desarrollar, en medio de la plena angustia de la impotencia, las habilidades y fortalezas necesarias para superar la crisis.²¹

Durante años, dije que la primera herramienta para superar una crisis es mantener la calma, hasta que acabé descubriendo que es necesario hacer algo antes. La precondition necesaria, el verdadero primer paso ante la crisis, es asumir la propia responsabilidad, renunciar a esperar pasivamente a que la solución venga de fuera, tomar posesión de sí mismo y generar las habilidades necesarias para dar adecuada respuesta a la crisis.

Pedir a alguien que no ha dado este primer paso que se calme empeorará su estado, porque le enfrenta con su dolorosa impotencia. No sólo no sabe cómo se hace, ni siquiera concibe que pueda hacerse. Sólo quien ha decidido tomar posesión de sí mismo es consciente de esa necesidad y está preparado para aprender cómo mantener la calma.

3. La serenidad intelectual de los estoicos.



El estoicismo es una escuela filosófica que invita al cultivo racional de la serenidad. Epicteto, su representante más conocido, nos dejó un principio elemental y poderoso: “Distingue entre lo que depende de ti y lo que no. Aquello que puedes controlar merece toda tu atención y esfuerzo, pero no pierdas tiempo ni energía en lo que no puedes controlar”.

²¹ Luis de Rivera. Crisis Emocionales. Espasa, 2010, Amazon, 2020

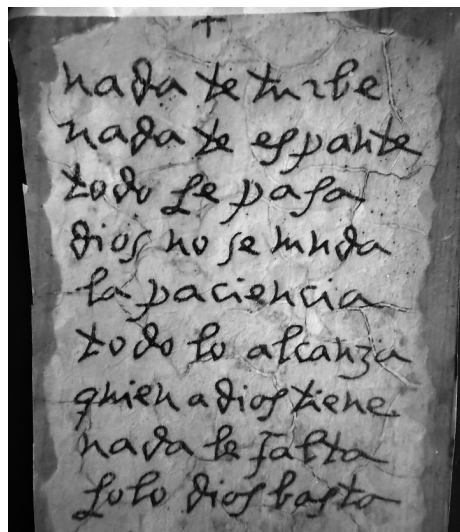
Se dice que Marco Aurelio, el emperador romano estoico, mandó distribuir copias del *Enquiridion*, el manual con los escritos de Epicuro, a los legionarios romanos, para que pudieran recordarse a sí mismos que el mundo es como es y que no hay que quejarse en vano.

Los estoicos aconsejan mantener la calma desde una perspectiva racional, marcan el objetivo, lo cual está muy bien, pero no acaban de indicar claramente el camino para llegar a él. Los consejos son buenos, pero el procedimiento para llevarlos a cabo queda pendiente de la inventiva de cada cual.

4. La vía espiritual hacia la calma

Otras tradiciones han buscado la paz por caminos diferentes. Santa Teresa de Avila condensa en su poema “Nada te turbe, nada te espante” una actitud de abandono confiado que conduce a una serenidad profunda. El que deposita su seguridad en lo trascendente experimenta una calma a la que no afectan las circunstancias externas. Más que a la inteligencia, como los filósofos estoicos, los místicos apelan a los sentimientos de fe, esperanza y confianza para llegar al estado de calma.

Buscando la calma desde un enfoque distinto, Siddhartha Gautama formuló la primera noble verdad de los budistas: *Sivānahn dukkha*, cuya traducción más aceptada es “la vida es insatisfactoria”. Esta afirmación, que a primera vista puede parecer pesimista, encierra una información liberadora cuando la comprende-



mos bien. La vida es como es, y somos nosotros los que decidimos si nos gusta o no. La insatisfacción no es una esencia de la realidad, sino de la naturaleza humana. Somos animales racionales insatisfechos.

Ahondando un poco más, vemos que la raíz de la insatisfacción está en nuestra mente, que, por muy bien que estén las cosas, siempre aspira a más y mejor. Afortunadamente, hay una cualidad humana que nos salva de la frustración y la desesperación: la creatividad, gracias a la cual construimos nuevas realidades que parecen ir satisfaciendo nuestras necesidades y deseos”²². Pero, por muchos que sean nuestros logros, por mucho que optimicemos nuestro entorno, por muy buena que sea nuestra circunstancia, siempre queda en el fondo de nuestro ánimo ese sutil desasosiego inherente a nuestra naturaleza. La verdadera liberación llega con la transformación de nuestro ser a través de la calma mental.

Ahora, después de repasar brevemente la propuesta intelectual de los filósofos y la visión sentimental de los místicos, es momento de aplicar el principio científico que Ramón y Cajal acuñó en su célebre frase “todo ser humano puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro”. Continuaremos con el enfoque médico neurobiológico.

5. El cerebro: las tres opciones para activar la calma

“El Cielo y el Infierno existen, y ambos están en el mismo sitio: el cerebro humano”²³. En un plano más terrenal, podemos decir que la angustia y la calma coexisten en nuestro cerebro. Como los circuitos que se ocupan de la primera suelen funcionar muy bien,

²² Para ampliación de esta idea, ver Luis de Rivera - La libertad humana vista por un psiquiatra. Anales de la Real Academia de Doctores de España. Volumen 10, número 4 – 2025, páginas 809-820

²³ El Infierno está en el cerebro. El Mundo Ciencia 27 septiembre 2002

nos desentenderemos de ellos, y nos ocuparnos de la activación y desarrollo de los más perezosos, los circuitos de la calma.

Por motivos prácticos, podemos simplificar las complejas dinámicas del cerebro considerándolo dividido en tres zonas principales, cada una de ellas especializada en una de las grandes dimensiones del funcionamiento humano:

1. **Corteza cerebral:** la sede del pensamiento, el lenguaje, la planificación y la percepción consciente. Aquí es donde operan los consejos filosóficos y otras consideraciones cognitivas.
2. **Sistema límbico:** donde se procesan los sentimientos y se organiza la vida emocional. El apoyo psicológico, las muestras de afecto y los procedimientos religiosos y espirituales actúan en este nivel.
3. **Sistema neurovegetativo:** en el nivel más interno del cerebro se encuentra el hipotálamo, encargado de regular las funciones corporales básicas y de activar dos grandes sistemas reguladores de energía: el ergotrópico, del que depende el sistema nervioso simpático y la reacción de estrés, y el trofotrópico del que depende el sistema nervioso parasimpático y la respuesta de relajación.

Dentro de su funcionamiento relativamente independiente, las tres grandes zonas cerebrales están ricamente comunicadas entre sí, de tal manera que la actividad de cada una de ellas influye de manera interactiva en las otras dos.

La calma, que es un estado global, empieza en el pensamiento para los estoicos (corteza cerebral) y en el sentimiento para los místicos (sistema límbico). Ambos enfoques, consistentemente aplicados, acaban reclutando al sistema neurovegetativo, llegando así al funcionamiento coherente de los tres niveles, con pensamientos serenos, sentimientos de paz y tranquilidad corporal.

La tercera opción sigue el camino inverso, activando directamente la respuesta psicofisiológica de relajación a nivel hipotalámico. El acceso más directo a la calma está en el nivel neurovegetativo, que rápidamente se extiende a los niveles emocional y cognitivo. Tanto los circuitos de estrés como los de calma se activan automáticamente cuando las circunstancias lo requieren, pero también pueden activarse de manera voluntaria mediante las técnicas apropiadas que veremos a continuación.

6. La activación mental de la calma

El conocimiento sobre la capacidad natural para activar mentalmente el estado de calma tiene raíces milenarias. Todos los procedimientos descritos tienen en común el control de la atención, esa función misteriosa que regula la percepción de la realidad y la construcción del mundo interno.

Quien controla su atención controla su mente. Quien controla su mente, controla su vida. Quien controla su vida, controla su mundo.

La atención es un radar natural que detecta constantemente nuevos estímulos y es atraída por aquellos que parecen beneficiosos o perjudiciales para la supervivencia. En su función natural, está gobernada por el entorno y por las impresiones y ocurrencias automáticas.

Aprender a controlar voluntariamente la atención es el primer y gran logro de la educación; por eso podemos distinguir entre la atención natural, promiscua e independiente, y la atención educada, capaz de ser concentrada y mantenida voluntariamente en una percepción determinada. Esta concentración puede ejercerse de dos maneras:

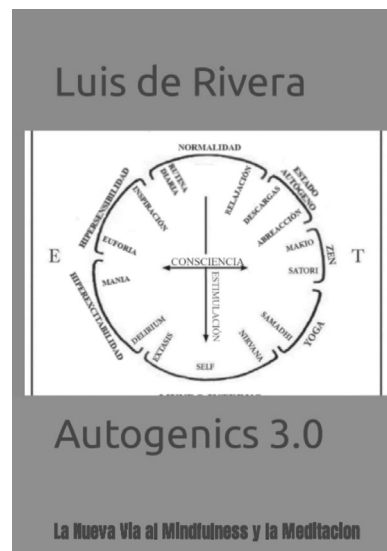
- **Concentración activa:** orientada a un objetivo, pendiente de obtener o producir un resultado. Activa la respuesta de estrés.

- **Concentración pasiva:** atención que no persigue logro ni objetivo, sin esfuerzo, sin juicio. Activa la respuesta psicofisiológica de relajación.

La concentración activa es bien conocida; es la que usamos en la vida cotidiana, necesaria cada vez que queremos conseguir algo o producir algún efecto. La concentración pasiva sólo se practica en las técnicas de meditación / mindfulness. Aunque, sin darnos cuenta, todos tenemos experiencia con ella. Ejemplo típico es el estado de paz que aparece cuando contemplamos las olas del mar, o la puesta de sol al atardecer, o el susurrante ondular de las hojas de los árboles de un bosque. En esos momentos en que estamos simplemente concentrados, sin ningún objetivo, sin querer cambiar nada, entramos en concentración pasiva y la calma aparece por sí sola.

7. Autogenics: la meditación científica.

Autogenics® es un método de autoconocimiento y desarrollo personal, con importantes aplicaciones terapéuticas, que viene evolucionando desde hace un siglo a partir de los descubrimientos de los médicos alemanes Oskar Vogt y Heinrich Schultz. Relacionado en un principio con la autohipnosis, sus técnicas y sus efectos lo asemejan más a los procedimientos orientales de ampliación de los estados de consciencia, por lo que es adecuado clasificarlo entre los métodos de meditación/mindfulness.



En su desarrollo actual, Autogenics²⁴ consta de tres procedimientos secuenciales, cada uno de los cuales prepara para el siguiente, por lo que se les conoce también como niveles. Trataremos aquí sólo del primer nivel, dejando los otros dos, la meditación sentimental y el análisis autógeno, para otra ocasión.



El paso previo a la introducción de los métodos autógenos, antes del aprendizaje de la concentración pasiva, es la percepción y aceptación de los fenómenos automáticos naturales, absteniéndonos de intervenir en su evolución, ni a favor ni en contra. Llamo a este ejercicio “no hacer nada”, lo cual parece imposible al principio, pero pronto se consigue mantener este estado durante cerca de un minuto²⁵. Este simple ejercicio, que puede aprenderse en mi canal www.youtube.com/luisderiveraMD con el video “Mantener la Calma”, es una rápida y sencilla introducción al enfoque psicofisiológico hacia la calma.

Una vez que somos capaces de independizarnos de la actividad automática del cerebro, podemos empezar con la meditación soma-

²⁴ Autogenics 3.0 – La Nueva Vía al Mindfulness y la Meditación. Amazon 2022

²⁵ Ver video Mantener la Calma en mi canal www.youtube.com/luisderiveraMD
- <https://www.youtube.com/watch?v=iwsfZExPzKQ>

tosensorial, es decir, con la concentración pasiva en sensaciones físicas autogeneradas, como el peso, la termogénesis, el latido cardíaco y el proceso respiratorio.

Interesante como es la producción de un estado temporal de calma mediante la concentración ocasional en sensaciones físicas, Autogenics insiste desde sus orígenes en que los verdaderos beneficios se obtienen con la práctica regular, es decir, con un entrenamiento que va desarrollando progresivamente las bases neurobiológicas de la calma, llegando así a expandir lo que era una reacción puntual a una concentración aislada en un estado de calma prácticamente permanente.

La activación de los circuitos hipotalámicos mediante el entrenamiento autógeno influye gradualmente en las otras áreas cerebrales y es frecuente la observación de que su práctica regular aumenta gradualmente la estabilidad emocional y la creatividad.

Gracias a la interacción con las otras regiones cerebrales, la optimización fisiológica del equilibrio neurovegetativo que produce la práctica regular de Autogenics mejora también progresivamente las dinámicas psicológicas y la socialización empática.

Durante la pandemia, tuvimos ocasión de comprobar los efectos de Autogenics en más de cien personas que lo practican regularmente y con los que mantuvimos contacto *on line*.²⁶

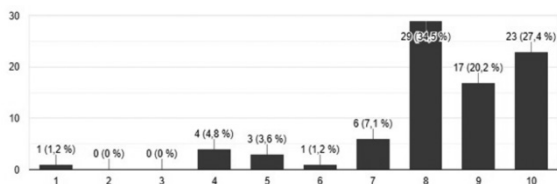
La mayoría reportaron efectos muy beneficiosos sobre su salud física y su bienestar psicológico, lo cual ya nos esperábamos por nuestra experiencia clínica y por las publicaciones de otros autores en otras situaciones de estrés.

²⁶ de Rivera, L., Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaría, M., & de Rivera-Montreyy, L. (2021). Autogenic training improves the subjective perception of physical and psychological health and of interpersonal relational abilities: An electronic field survey during the COVID-19 crisis in Spain. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 616426. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616426>

AUTOGENICS Y SALUD MENTAL

11. Si ha practicado la terapia autógena ¿Cree que le ha ayudado a mantenerse saludable psíquicamente? (marque un punto en la línea, entre 0= nada a 10= muchísimo)

84 respuestas



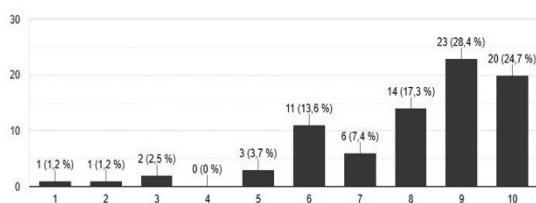
JLG de Rivera

El descubrimiento más novedoso e interesante de nuestro estudio durante la pandemia, una situación que puso a prueba los nervios y las relaciones interpersonales de mucha gente, fue que la mayoría de las personas entrenadas en Autogenics experimentaron, además de un mejor estado físico y psicológico, una mayor facilidad para relacionarse con los demás y una mejor comprensión y tolerancia a las emociones ajenas, es decir, un aumento de su capacidad de empatía.

AUTOGENICS Y EMPATIA

13. Si ha practicado la terapia autógena ¿Cree que le ha ayudado a entender mejor a los demás?

81 respuestas



JLG de Rivera

En resumen, integrando el conocimiento científico, la reflexión filosófica y la experiencia espiritual, llegamos a la conclusión de que

la calma mental es un objetivo al que se puede llegar con el método y el entrenamiento apropiados. La concentración pasiva en sensaciones interoceptivas, además del bienestar subjetivo que produce, optimiza la regulación neurovegetativa, mejora la salud mental y física, aumenta la capacidad de relación interpersonal y favorece la creatividad. La práctica regular del método permite mantener la calma con facilidad, transformando experiencias puntuales ocasionales en un rasgo permanente de la personalidad.

En resumen, integrando el conocimiento científico, la reflexión filosófica y la experiencia espiritual, llegamos a la conclusión de que la calma mental es un objetivo al que se puede llegar con el método y el entrenamiento apropiados. La concentración pasiva en sensaciones interoceptivas, además del bienestar subjetivo que produce, optimiza la regulación neurovegetativa, mejora la salud mental y física, aumenta la capacidad de relación interpersonal y favorece la creatividad. La práctica regular del método permite mantener la calma con facilidad, transformando experiencias puntuales ocasionales en un rasgo permanente de la personalidad.