EL LABERINTO COMO CAMINO DE MEDITACIÓN

Efectos, sensaciones y cambios cerebrales al recorrer un laberinto

Caminolaberinto
Agosto de 2026



Introducción

Desde hace siglos, en distintas culturas y tradiciones espirituales, el laberinto ha sido utilizado como una herramienta de introspección, oración y meditación caminada. A diferencia de la meditación sentada tradicional, recorrer un laberinto combina movimiento físico, atención dirigida y un recorrido predecible que facilita, de forma natural, un estado mental similar al que se alcanza mediante otras prácticas contemplativas. Este documento reúne evidencia científica sobre qué ocurre en el cerebro y el cuerpo durante la meditación, cómo el laberinto potencia estos efectos, y qué sensaciones y beneficios reportan quienes lo recorren de forma regular.

¿Qué es un laberinto?

Un laberinto es un camino sinuoso, de vueltas y curvas, que conduce desde una entrada hasta un centro. Es importante distinguir el laberinto (en inglés, labyrinth) del laberinto de decisiones o maze: el primero es unicursal, es decir, tiene un único camino sin bifurcaciones ni callejones sin salida, por lo que no existe posibilidad de perderse ni necesidad de elegir una ruta. El segundo, el maze, sí presenta múltiples caminos, decisiones y callejones sin salida, y su objetivo es poner a prueba la orientación y la resolución de problemas.

Esta diferencia es clave para entender su función meditativa: al no requerir decisiones sobre qué camino tomar, el laberinto libera a la mente de la necesidad de resolver un problema y le permite dedicarse por completo a la experiencia interna del recorrido.

Un símbolo milenario

Los laberintos aparecen en múltiples culturas: en la Grecia clásica, asociados al mito de Teseo y el Minotauro; en tradiciones nórdicas y celtas, como símbolos de protección; y, de forma muy relevante para la práctica contemplativa actual, en las catedrales góticas europeas. El ejemplo más célebre es el laberinto de la catedral de Chartres, construido entre 1215 y 1221, de casi 13 metros de diámetro, trazado en el suelo de la nave central. Durante la Edad Media era recorrido de rodillas como forma de penitencia y peregrinación simbólica, conocido como el “Camino de Jerusalén”, ya que sustituía a quienes no podían viajar hasta Tierra Santa.

En las últimas décadas, el laberinto ha resurgido como herramienta laica de bienestar: hospitales, universidades, bibliotecas, centros de retiro y organizaciones como la sede de la American Psychological Association en Washington D.C. han instalado laberintos para el autocuidado y la reducción del estrés de pacientes, estudiantes y empleados.

Cómo funciona recorrer un laberinto

El recorrido de un laberinto unicursal sigue tres fases reconocidas en la literatura sobre la práctica contemplativa:

- **Fase de liberación (hacia el centro):** al entrar, la persona suelta pensamientos y preocupaciones cotidianas. El giro constante del camino obliga a bajar el ritmo y enfocar la atención en el paso presente.
- **Fase de iluminación o quietud (en el centro):** al llegar al centro, se suele hacer una pausa. Es el momento asociado a la introspección, la calma y, en ocasiones, a una sensación de claridad o insight.

- **Fase de unión o integración (el regreso):** el camino de salida se vive como una reincorporación gradual a la vida cotidiana, integrando lo experimentado.

A nivel funcional, caminar el laberinto combina varios elementos que se sabe que inducen estados meditativos: movimiento rítmico y lento, respiración que tiende a acompasarse con los pasos, atención sostenida sobre una única tarea sin necesidad de decisión, y un entorno con límites físicos claros que reduce la sobrecarga sensorial. Como el trazado del camino ya está determinado, la mente no necesita orientarse activamente ni tomar decisiones, lo que favorece que se active un modo de atención más receptivo e introspectivo, similar al que se observa en otras formas de meditación en movimiento, como caminar de forma consciente o algunas prácticas de yoga caminando.

La meditación a nivel cerebral

La neurociencia ha estudiado con instrumentos como la electroencefalografía (EEG) y la resonancia magnética funcional y estructural qué le ocurre al cerebro durante y después de la práctica meditativa. Los principales hallazgos se agrupan en cuatro áreas:

1. Ondas cerebrales: predominio de actividad alfa y theta

Durante la meditación, los registros de EEG muestran de forma consistente un aumento de la actividad en las bandas alfa (8-14 Hz) y theta (4-8 Hz). Las ondas alfa aparecen cuando el cerebro se relaja y se desconecta de tareas orientadas a un objetivo, y se asocian a un estado de calma alerta. Las ondas theta, por su parte, se relacionan con estados de relajación profunda, creatividad y menor divagación mental (mind-wandering). Algunos estudios han registrado incrementos de hasta un 29% en la potencia theta y un 11% en la potencia gamma entre el inicio y el final de una sesión de meditación, junto con mayor actividad theta frontal y temporal, y mayor actividad alfa en regiones posteriores.

2. La red neuronal por defecto (Default Mode Network, DMN)

La DMN es la red cerebral que se activa cuando la mente divaga, se preocupa por el pasado o el futuro, o se enfoca en pensamientos autorreferenciales (“el run run mental”). Diversos estudios muestran que la meditación modula la actividad de esta red: en algunos casos disminuye su actividad en la corteza prefrontal medial durante la práctica, reduciendo la rumiación, mientras que en meditadores experimentados se observa mayor conectividad funcional dentro de la DMN incluso en estado de reposo, lo que sugiere cambios duraderos en la forma en que el cerebro gestiona la atención hacia el interior.

3. Corteza prefrontal y amígdala: regulación emocional

La corteza prefrontal, implicada en la atención, la planificación y la regulación emocional, muestra mayor conectividad con la amígdala tras programas de meditación basada en atención plena (mindfulness), lo que favorece una mejor regulación de las emociones. A su vez, la amígdala, el centro cerebral asociado a la respuesta de miedo y estrés, muestra una menor reactividad ante estímulos emocionales cuando la persona se encuentra en un estado meditativo o de atención plena, tanto en principiantes tras ocho semanas de práctica como en meditadores expertos. Este efecto ayuda a explicar la sensación de calma y menor reactividad al estrés que reportan los practicantes.

4. Neuroplasticidad: cambios estructurales duraderos

Uno de los hallazgos más citados en este campo proviene de la investigadora Sara Lazar, de la Universidad de Harvard. Su equipo encontró que las personas con práctica prolongada de meditación tienen mayor grosor cortical en regiones relacionadas con la atención, la interocepción y el procesamiento sensorial, incluyendo la corteza prefrontal y la ínsula anterior derecha, y que esta diferencia era más marcada en participantes de mayor edad, lo que sugiere que la meditación podría compensar el adelgazamiento cortical asociado al envejecimiento. En un segundo estudio, un programa de ocho semanas de reducción de estrés basada en atención plena (MBSR) produjo cambios medibles en la materia gris en regiones vinculadas a la memoria, el sentido de identidad, la empatía y la gestión del estrés. Otros estudios han documentado también un aumento de la girificación cortical (el plegamiento de la corteza cerebral), un cambio estructural que se asocia a una mayor capacidad de procesamiento cognitivo.

5. Sistema nervioso autónomo y cortisol

A nivel fisiológico, la meditación reduce la actividad del sistema nervioso simpático (asociado a la respuesta de lucha o huida) y favorece la del sistema parasimpático, lo que se traduce en menor frecuencia cardíaca y respiratoria, menor presión arterial y una reducción medible de los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Cómo se relaciona el laberinto con la meditación

El laberinto funciona como una forma de meditación en movimiento porque reproduce, mediante su estructura física, las condiciones que la neurociencia asocia a un estado meditativo eficaz:

- **Atención dirigida sin esfuerzo decisional:** al ser unicursal, el cerebro no necesita gastar recursos en decidir el camino, lo que libera atención para dirigirla hacia la respiración, el cuerpo o los pensamientos, tal como ocurre en la meditación de atención plena.
- **Ritmo y repetición:** el paso lento y los giros constantes generan un patrón repetitivo similar al mantra o a la respiración contada, favoreciendo el ingreso a un estado de ondas alfa y theta.
- **Reducción de la carga cognitiva:** al no requerir orientación activa, disminuye la actividad de las redes cerebrales de control ejecutivo orientadas a tareas, permitiendo que la mente entre en un modo más receptivo, cercano al que se observa cuando se modula la actividad de la red neuronal por defecto.
- **Componente corporal:** a diferencia de la meditación sentada, el movimiento del cuerpo facilita la regulación del sistema nervioso autónomo y puede ser más accesible para personas a las que les cuesta permanecer quietas o en silencio.

Investigaciones específicas sobre el laberinto respaldan esta relación. Un estudio publicado en la revista Medicines evaluó, mediante cuestionarios, los efectos autoinformados de caminar un laberinto de forma reflexiva y encontró mejoras significativas en el estado de ánimo y la percepción de bienestar. Otro estudio, publicado en Cogent Psychology, midió respuestas del sistema nervioso autónomo durante el recorrido y observó una activación fisiológica inicial seguida de una relajación fisiológica y subjetiva sostenida tras finalizar el recorrido. Investigadores de la Universidad de Baylor han descrito además tres beneficios psicológicos centrales asociados a caminar laberintos: conexión, trascendencia e insight compasivo orientado a la acción social, con participantes que describen sentirse más “centrados” y con mayor sensación de unidad con los demás.

“El 57% de los participantes reportó sentirse mucho más en paz, el 56% señaló una disminución del estrés, el 50% experimentó mayor relajación y el 44% reportó menor ansiedad tras recorrer un laberinto.” — Datos autoinformados recogidos en estudios sobre labyrinth walking.

Es importante señalar, con honestidad científica, que la investigación sobre el laberinto como práctica es todavía limitada en comparación con la meditación sentada o el mindfulness clásico: los estudios disponibles suelen tener muestras pequeñas y se apoyan principalmente en cuestionarios autoinformados y en medidas

fisiológicas periféricas (presión arterial, frecuencia cardíaca, cortisol), más que en neuroimagen o EEG directamente durante el recorrido. Por ello, los efectos cerebrales específicos del laberinto se infieren, por similitud funcional, a partir de la evidencia general sobre meditación y meditación en movimiento, y no de estudios de neuroimagen realizados exclusivamente con laberintos.

Ventajas, efectos y sensaciones al recorrer un laberinto

Efectos y beneficios reportados

- **Reducción del estrés y la ansiedad:** diversos estudios muestran disminuciones significativas en los niveles de cortisol tras recorrer un laberinto; una intervención en el ámbito laboral registró una reducción del 69% en el cortisol matutino y del 59% en el cortisol nocturno tras el programa.
- **Relajación y activación del sistema parasimpático:** se observa una respuesta fisiológica de activación inicial (similar a la de cualquier caminata) seguida de una relajación sostenida, comparable a la respuesta de relajación descrita por Herbert Benson en sus investigaciones sobre meditación en movimiento en la Escuela de Medicina de Harvard.
- **Mejoras en la calidad del sueño y disminución del dolor crónico:** reportadas en programas donde se practica meditación caminando de forma regular.
- **Sensación de centramiento y claridad mental:** muchos practicantes describen el centro del laberinto como un punto de pausa donde emergen ideas o resoluciones a problemas personales, un efecto coherente con la mayor actividad theta asociada a la creatividad y la introspección.
- **Conexión y trascendencia:** la investigación cualitativa describe experiencias de mayor conexión consigo mismo y con los demás, y en algunos casos una sensación de trascendencia o significado, especialmente en contextos grupales o espirituales.
- **Beneficios cognitivos:** mejoras en la capacidad atencional y en la percepción subjetiva de funcionamiento cognitivo, en niveles comparables a los reportados tras programas de meditación tradicional, pero sin requerir entrenamiento previo.
- **Accesibilidad:** al no requerir instrucción formal ni una postura específica, el laberinto ofrece una vía de entrada a la práctica contemplativa para personas que encuentran difícil la meditación sentada.

Sensaciones descritas durante el recorrido

Quienes recorren un laberinto suelen describir una secuencia de sensaciones: al inicio, cierta inquietud o impaciencia por “no saber cuánto falta”, dado que el camino da vueltas que alejan y acercan al centro de forma no lineal; a medida que avanza el recorrido, una sensación de entrega y de “soltar el control”, al confiar en que el camino, sin bifurcaciones, llevará inevitablemente al centro; en el centro, una pausa que se vive como quietud, alivio o, en ocasiones, emoción; y en el regreso, una sensación de calma sostenida y de reconexión gradual con el entorno.

Protocolo, entorno y comparación con otras prácticas

Además de la evidencia general sobre meditación, existen datos más específicos —aunque todavía preliminares— sobre la duración, el ritmo, el entorno y el lugar del laberinto frente a otras formas de caminar de manera consciente. Como no existen ensayos que midan variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) o cortisol directamente durante un recorrido de laberinto, estas recomendaciones se extrapolan de

estudios sobre caminata consciente, caminata en la naturaleza y respiración durante la marcha, contextos funcionalmente muy cercanos al laberinto.

Duración y ritmo recomendados

- **Duración:** los efectos agudos sobre cortisol y HRV se observan típicamente con sesiones de 15 a 30 minutos; los cambios hormonales más estables (por ejemplo, en la razón cortisol/DHEA-S) requieren práctica sostenida durante varias semanas.
- **Ritmo:** una intensidad baja a moderada y autoseleccionada —es decir, un paso cómodo, sin prisa— favorece más la relajación que los esfuerzos largos o intensos, que pueden incluso elevar el cortisol en vez de reducirlo.
- **Respiración:** prolongar la exhalación en relación con la inhalación (una proporción aproximada de 2:1) aumenta de forma aguda los marcadores vagales de HRV (RMSSD y HF-HRV), y el efecto persiste varios minutos después de terminar. Aplicar este patrón respiratorio durante el recorrido del laberinto es coherente con este hallazgo.

En síntesis, un recorrido de laberinto de 15 a 30 minutos, a paso lento y autoseleccionado, acompañado de una respiración con exhalación prolongada, reúne las condiciones que en estudios afines se han asociado a mayor reducción de cortisol y mayor activación parasimpática.

Laberinto interior versus laberinto al aire libre

No existen todavía ensayos que comparen directamente un mismo laberinto en interior y en exterior. Sin embargo, la evidencia sobre caminata consciente en la naturaleza frente a entornos interiores o urbanos es consistente: caminar al aire libre en un entorno natural produce, en promedio, mayores descensos de cortisol salival y mayor aumento de HRV que caminar en interiores o en calles urbanas. En algunos estudios la reducción de cortisol tras un paseo por un entorno natural duplicó la observada en un entorno urbano comparable (por ejemplo, 53% frente a 37% de reducción), y estudios en adultos mayores muestran menor cortisol crónico (medido en cabello) tras caminatas repetidas en bosque, un efecto no observado con caminatas urbanas equivalentes. Por lo tanto, aunque un laberinto interior conserva los beneficios atencionales y contemplativos descritos en este documento, un laberinto ubicado en un entorno natural al aire libre probablemente potencia además los efectos fisiológicos sobre el cortisol y la HRV.

Comparación con la meditación sentada y otras formas de caminar

Un metaanálisis de referencia publicado en JAMA Internal Medicine sobre programas de meditación (mindfulness) encontró reducciones pequeñas a moderadas en ansiedad y depresión, sostenidas entre ocho semanas y seis meses después de finalizar el programa. Una revisión sistemática más reciente sobre caminar en general (JMIR Public Health and Surveillance) encontró que esta actividad, en distintos formatos, reduce de forma significativa los síntomas depresivos y ansiosos frente a grupos control inactivos. Un ensayo controlado con adultos jóvenes encontró que diez minutos de meditación reducen la ansiedad de estado de forma más consistente que caminar solo, mientras que la combinación de caminar y meditar mejoró tanto el ánimo como la sensación de revitalización y tranquilidad; esto sugiere que el laberinto, al integrar movimiento y atención plena en una sola práctica, podría capturar beneficios de ambas estrategias. Un ensayo sobre meditación caminando de tradición budista en personas mayores con depresión mostró, además de mejoras en el estado de ánimo, una reducción del cortisol y de la interleucina-6 (un marcador de inflamación asociado al estrés crónico) que no se observó en quienes solo caminaban sin el componente meditativo, lo que subraya que el componente atencional —y no solo el movimiento— es responsable de buena parte del efecto.

Conclusión

Recorrer un laberinto reúne, en una sola práctica, elementos que la neurociencia ha vinculado de forma independiente a la meditación: atención sostenida, ritmo respiratorio y corporal, reducción de la carga decisional y activación del sistema nervioso parasimpático. Estos elementos se traducen en cambios medibles, como el aumento de ondas alfa y theta, la modulación de la red neuronal por defecto, la mayor conectividad entre la corteza prefrontal y la amígdala, y —con la práctica sostenida— cambios estructurales de neuroplasticidad en regiones asociadas a la atención y la regulación emocional. El laberinto, por su carácter unicursal y su larga tradición contemplativa, ofrece así una puerta de entrada corporal y accesible a los beneficios de la meditación, respaldada por evidencia todavía en desarrollo pero consistente con lo que se conoce sobre la meditación en movimiento en general.

Referencias

1. Sandor, M. K., & Froman, R. D. (2018). Effects of Reflective Labyrinth Walking Assessed Using a Questionnaire. Medicines, 5(4), 111. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6313772/

2. Short-term autonomic nervous system and experiential responses during a labyrinth walk. Cogent Psychology. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311908.2018.1495036

3. Baylor University Media and Public Relations (2025). Using Labyrinth Walking as a Contemplative Pathway to Connection, Transcendence, Social Engagement. https://news.web.baylor.edu/news/story/2025/using-labyrinth-walking-contemplative-pathway-connection-transcendence-social

4. Impact of meditation training on the default mode network during a restful state. Social Cognitive and Affective Neuroscience, Oxford Academic. https://academic.oup.com/scan/article/8/1/4/1693470

5. Increased default mode network connectivity associated with meditation. Neuroscience Letters, ScienceDirect. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0304394010014096

6. Alterations in Brain Structure and Amplitude of Low-frequency after 8 weeks of Mindfulness Meditation Training in Meditation-Naïve Subjects. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6662752/

7. Harvard Gazette (2006). Meditation found to increase brain size. Investigación de Sara Lazar, Harvard University. https://news.harvard.edu/gazette/story/2006/02/meditation-found-to-increase-brain-size/

8. Harvard Gazette (2011). Eight weeks to a better brain. https://news.harvard.edu/gazette/story/2011/01/eight-weeks-to-a-better-brain/

9. Lazar, S. W., et al. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. https://surfer.nmr.mgh.harvard.edu/pub/articles/Lazar_Meditation_Plasticity_05.pdf

10. Changes in the Electrical Activity of the Brain in the Alpha and Theta Bands during Prayer and Meditation. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7766487/

11. Large effects of brief meditation intervention on EEG spectra in meditation novices. ScienceDirect. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451830120300479

12. La Brújula Verde (2019). El gran laberinto de la Catedral de Chartres. https://www.labrujulaverde.com/2019/05/el-gran-laberinto-de-la-catedral-de-chartres

13. The Labyrinth Company. Is Walking A Labyrinth Actually Good For You? https://www.labyrinthcompany.com/blogs/news-notes/25744964-is-walking-a-labyrinth-actually-good-for-you

14. Loyd, B. (2006). Exploring the effects of walking the labyrinth. Journal of Holistic Nursing. https://medisearch.io/es/share/qvJXKxp1rh7bC18zbRwvo8

15. Edwards, M. K., et al. (2018). Differential Experimental Effects of a Short Bout of Walking, Meditation, or Combination of Walking and Meditation on State Anxiety Among Young Adults. American Journal of Health Promotion. https://medisearch.io/es/share/qvJXKxp1rh7bC18zbRwvo8

16. Affective Responses to Acute Bouts of Aerobic Exercise, Mindfulness Meditation, and Combinations of Exercise and Meditation: A Randomized Controlled Intervention (2019). Psychological Reports. https://medisearch.io/es/share/qvJXKxp1rh7bC18zbRwvo8

17. Gotink, R. A., et al. (2013). Mindful walking in psychologically distressed individuals: a randomized controlled trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. https://medisearch.io/es/share/qvJXKxp1rh7bC18zbRwvo8

18. Kang, M., et al. (2024). The Effect of Walking on Depressive and Anxiety Symptoms: Systematic Review and Meta-Analysis. JMIR Public Health and Surveillance. https://medisearch.io/es/share/qvJXKxp1rh7bC18zbRwvo8

19. Is Greener Better? Quantifying the Impact of a Nature Walk on Stress Reduction Using HRV and Saliva Cortisol Biomarkers (2024). International Journal of Environmental Research and Public Health. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11594215/

20. Combined Effect of Walking and Forest Environment on Salivary Cortisol Concentration (2019). Frontiers in Public Health. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6920124/

21. Chen, T. L., et al. (2014). Effects of Buddhism walking meditation on depression, functional fitness, and endothelium-dependent vasodilation in depressed elderly. Journal of Alternative and Complementary Medicine. https://medisearch.io/es/share/qvJXKxp1rh7bC18zbRwvo8

22. Goyal, M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. JAMA Internal Medicine. https://medisearch.io/es/share/qvJXKxp1rh7bC18zbRwvo8

23. Increased exhalation to inhalation ratio during breathing enhances high-frequency heart rate variability in healthy adults (2021). Psychophysiology. https://medisearch.io/es/share/qvJXKxp1rh7bC18zbRwvo8

24. MediSearch (2026). Efectos de caminar un laberinto unicursal o de meditación — síntesis de evidencia y fuentes primarias. https://medisearch.io/es/share/qvJXKxp1rh7bC18zbRwvo8