

Un estudio avala los beneficios de la meditación  
- El Mundo Castellón al Día - 21/02/2018

# Un estudio avala los beneficios de la meditación

**La UJI ha participado junto a universidades de La Laguna, Leipzig y Londres en esta publicación**

## CASTELLÓN

Un estudio sobre el cerebro humano en estado de silencio mental en meditación avala los beneficios de esta disciplina en el control de la atención y las emociones. La investigación realizada por la Universidad de La Laguna (ULL), en colaboración con la Universitat Jaume I de Castellón (UJI), el Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences de Leipzig y el Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience del King's College London, ha sido publicada recientemente en la revista 'Neuroscience'.

Los investigadores de estos centros, liderados por el profesor Sergio Elías Hernández de la ULL, llevan ochos años investigando sobre este estado de silencio mental desde la perspectiva de la neurociencia y la salud, según ha infor-

mado la UJI en un comunicado.

El estudio publicado en la revista 'Neuroscience' fue realizado en el escáner de resonancia magnética de la Universidad de La Laguna, donde los investigadores registraron la anatomía cerebral y la conectividad funcional en estado de silencio mental durante la meditación. Para el mencionado estudio contaron con la participación de 23 voluntarios meditadores expertos en la meditación de Sahaja Yoga y también con un grupo de 23 voluntarios no meditadores con los que se comparó la anatomía cerebral.

El estudio de la anatomía cerebral de los meditadores mostró que una región denominada la corteza cingulada anterior rostral estaba directamente relacionada con la capacidad de estar en silencio mental.