

La UJI avala los beneficios de la meditación en las emociones - Mediterráneo - 21/02/2018

INVESTIGACIÓN

La UJI avala los beneficios de la meditación en las emociones

|| **REDACCIÓN**
CASTELLÓN

Un estudio en el que participa la Universitat Jaume I (UJI) avala los beneficios de la meditación en el control de la atención y las emociones. La investigación realizada por la Universidad de La Laguna (ULL), en colaboración con la 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 participantes llevan ocho años investigando sobre este estado de silencio mental desde la neurociencia y la salud. A través del escáner de resonancia magnética registraron la anatomía cerebral y la conectividad funcional en estado de silencio mental durante la meditación. El estudio mostró que una región denominada corteza cingulada anterior rostral, estaba directamente relacionada con la capacidad de estar en silencio mental. ≡
