

## Los beneficios del silencio mental - Levante de Castelló - 21/02/2018



### Los beneficios del silencio mental

► Un estudio en el que participa la UJI sobre el cerebro humano avala los efectos positivos de la meditación en el control de la atención y las emociones

LABORATORIO  
**de Ideas**

LEVANTE DE CASTELLÓ CASTELLÓ

■ 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 Castelló (UJI), el Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences de Leipzig y el Ins-

titute 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 ocho años investigando sobre este estado de silencio mental desde la perspectiva de la neurociencia y la salud.

Se dice que la meditación es, entre otras cosas, un estado fisiológico de reducida actividad metabólica, diferente del sueño, que provoca la relajación física y mental y me-

jora el equilibrio psicológico y la estabilidad emocional. En la psicología occidental, se describen tres estados de conciencia: sueño, ensueño y vigilia. En la filosofía oriental y en varias tradiciones occidentales religiosas y místicas, se ha descrito un estado de conciencia adicional y supuestamente «superior», el llamado «cuarto estado de conciencia», también denominado «estado de silencio mental» o «conciencia sin pensamientos», o «nirvichara samadhi» en sánscrito. Además del interés que siempre ha suscitado la medi-

La investigación arroja resultados positivos en el tratamiento de desórdenes mentales como el estrés, la depresión o la ansiedad

tación como práctica de crecimiento personal, los resultados positivos de la meditación en el tratamiento de desórdenes mentales como el estrés, la depresión o la ansiedad, entre otros, han impulsado enormemente el estudio científico de la meditación en sus diferentes facetas y versiones.

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 (la conectividad funcional es una técnica de neuroimagen que muestra cómo diferentes áreas cerebrales cooperan para realizar funciones). 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. Ambos grupos eran muy similares o equivalentes en edad, nivel de estudios, etnia, etc.

El estudio de la anatomía cerebral de los meditadores mostró que una región denominada la corteza cingulada anterior rostral (rACC, por sus siglas en inglés), estaba directamente relacionada con la capacidad de estar en silencio mental. En esta zona rACC, el grupo meditador tenía a nivel promedio un 7,5% más de materia gris que el grupo no meditador (la materia gris es la parte del tejido cerebral que incluye los núcleos de las neuronas y las dendritas receptoras de las influencias de otras neuronas). Además, aquellas personas meditadoras que tuvieron un silencio mental más profundo en su meditación en el escáner poseían también más materia gris en esta área que los que tuvieron un silencio mental menos duradero.

Es importante remarcar que según recientes publicaciones científicas, personas que sufren ansiedad, depresión, hiperactividad y déficit de atención, enfermedades psíquicas caracterizadas por la dificultad de parar los torrentes de pensamientos, al igual que otras afecciones mentales más graves como la esquizofrenia o el autismo, tienen menos materia gris en esta zona rACC, de igual forma que personas que gozan de mayor felicidad y mayor autocontrol de sus emociones poseen más materia gris en esta área. Estos hallazgos, junto con el de este estudio, vienen a mostrar la importancia de este centro rACC como una importante área de control de las emociones y la atención.

Otro hallazgo importante de este estudio fue que el silencio mental estaba asociado a una mayor conectividad funcional entre el mencionado cingulado anterior rostral, (rACC), con la ínsula anterior y el putamen en ambos hemisferios, áreas encargadas de la atención interiorizada (la ínsula anterior) y el simple estado de gozo (el putamen).