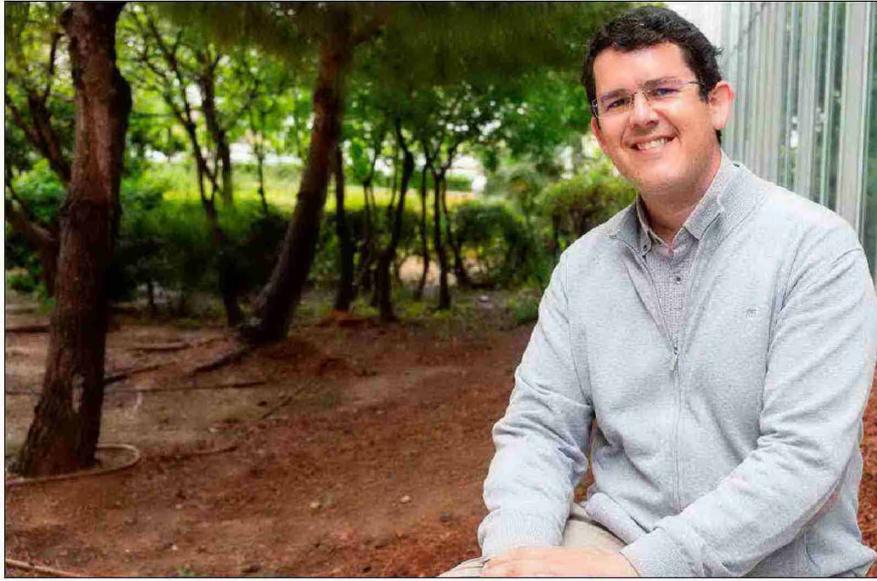


Silencio: cerebro en funcionamiento - El Mundo Castellón al Día - 29/04/2021



El catedrático de Psicología Básica de la UJI, Alfonso Barrós-Loscertales. EL MUNDO

Silencio: cerebro en funcionamiento

Un estudio en el que participa la UJI
revela que la práctica de una técnica
de yoga fortalece las redes cerebrales

CASTELLÓN
Investigadores de la Universitat Jaume I (UJI), la Universidad de la Laguna de Tenerife (ULL), la Universidad de California (Estados Unidos) y el King's College de Londres (Reino Unido) han publicado un estudio que revela que la práctica prolongada de la meditación Sahaja Yoga, una técnica que enseña a las personas que la practican a alcanzar el estado de silencio mental, en el que los pensamientos

son suprimidos o reducidos sustancialmente, puede estar asociada a un fortalecimiento de las redes cerebrales de atención y control ejecutivo y a un debilitamiento de la divagación mental.

El artículo, publicado en la revista *Frontiers in Human Neuroscience* y titulado *Resting State Functional Connectivity Associated with Sahaja Yoga Meditation* muestra que la práctica a largo plazo de la meditación Sahaja Yoga produce

un aumento de la conectividad funcional del cerebro, concretamente en las redes frontales atencionales y ejecutivas en estado de reposo, así como una mejora de la anticorrelación entre estas redes y la red de funcionamiento por defecto, es decir, la capacidad para desconectar de la divagación mental durante las tareas cognitivas, lo que se podría traducir en una mejor cognición y atención.

La investigación ha demostrado que la práctica de la meditación a largo plazo produce una actividad repetida de redes cerebrales específicas que puede inducir tanto cambios estructurales como de conectividad funcional en el cerebro. Sin embargo, pocos estudios han combinado información sobre los efectos en la estructura y la función en la misma muestra, como en el caso de este trabajo.

El equipo de investigadores, entre los que se encuentra el catedrático

de Psicología Básica de la UJI Alfonso Barrós-Loscertales, exploró las diferencias en la conectividad funcional durante el estado de reposo entre 23 expertos en meditación Sahaja Yoga a largo plazo y 23 participantes sanos sin experiencia en meditación, unos grupos que estaban emparejados en cuanto a edad, sexo y nivel de estudios. El análisis comparativo de los patrones de la conectividad funcional se realizó mediante imágenes funcionales obtenidas por resonancia magnética en base a regiones cerebrales que habían mostrado en un estudio anterior diferencias estructurales entre estos mismos participantes, concretamente en el volumen de materia gris. Además, dada la asociación entre la meditación y la mejora de las medidas de impulsividad también se analizó si los meditadores diferían de los no meditadores en las medidas conductuales y neuropsicológicas de la impulsividad a través de un cuestionario y dos tareas informatizadas de control cognitivo, motor y de inhibición de la interferencia.

El contraste de los mapas de conectividad obtenidos refleja que los meditadores a largo plazo muestran un aumento de la conectividad funcional directa entre las regiones frontales ventrales y dorsales dentro de las redes cerebrales relacionadas con la atención y el control cognitivo, así como un incremento de la anticorrelación entre las redes de atención y la red de funcionamiento por defecto, mejorando el autocontrol y la interfe-

rencia cognitiva. Además, el solapamiento con los efectos estructurales en el cerebro de la meditación a largo plazo indica que las diferencias en la conectividad funcional entre los grupos están impulsadas sustancialmente por una diferencia anatómica subyacente entre los grupos y no solo por una diferencia metabólica.

OTRO DE
LOS BENEFICIOS
ES UNA MENOR
DIVAGACIÓN
MENTAL

ENTRE LOS
INVESTIGADORES
ESTÁ EL CATEDRÁTICO
ALFONSO
BARRÓS