

La meditación activa el funcionamiento de ciertas áreas beneficiosas del cerebro

La meditación activa el funcionamiento de ciertas áreas beneficiosas del cerebro



Cerca de la mitad del tiempo que pasamos en vigilia, es decir, despiertos, el **cerebro** está **distraído**, sin centrarse en nada en concreto: aunque podría pensarse que esto es relajante, existe evidencia que demuestra que cuanto más deambula el cerebro, menos feliz es la persona. El sector que se activa en estos **momentos 'inactivos'** es la **Red Neuronal por Defecto (DMN)**, que se sabe está vinculada con el déficit de atención y los **trastornos de ansiedad**, entre otros inconvenientes. Pues bien, un reciente estudio realizado por la Universidad de Yale ha concluido que la **meditación** es beneficiosa porque altera esta zona y mejora el estado general, según se pudo comprobar en varias resonancias magnéticas realizadas, y cuyos resultados se publicaron en la revista 'Proceedings of the National Academy of Sciences'. En concreto, se estudiaron a personas que tenían el hábito de **meditar desde hacía unos diez años y a otras, menos expertos en esta práctica**. De acuerdo a lo explicado, los investigadores se centraron en tres tipos de meditación: la **concentración** -que consiste en centrarse en la respiración y en las sensaciones que provoca en el cuerpo-; la **meditación del amor/amabilidad** -en evocar el sentimiento de deseo hacia alguien y utilizarlo para uno mismo -, y la de **conciencia sin elección** -que pide centrar la atención en aquello que pase por la mente, sin tratar de cambiarlo

o pensar en otra cosa-.En cualquiera de estas técnicas, todos los meditadores mostraron un **descenso de la actividad de la DMN y un aumento en la Red orientada a las tareas (TPN)**, que es la que se pone en funcionamiento cuando se quiere conseguir un objetivo. Pero lo más llamativo es que este efecto se pudo observar tanto durante la meditación como después, como en periodos de descanso, lo que hace pensar a los expertos en que *'las personas que meditan durante muchos años desarrollan una nueva red neuronal por defecto en la que hay una mayor conciencia de uno mismo y del presente y menos ensoñación'*. Sin embargo, los investigadores reconocieron que hacen falta más estudios, ya que de este estudio participaron sólo 25 personas (12 meditadores y 13 no expertos). De todos modos, los autores del trabajo lo consideraron de utilidad para demostrar que *'la Red Neuronal por Defecto se puede alterar, lo que abre mucho las posibilidades de investigación'*. A modo de conclusión, el coordinador del estudio, Judson Brewer, aconsejó a las personas **'que empiecen a meditar ya'**, ya que *'incluso con dedicarle unos minutos al día podrán comprobar sus beneficios a largo plazo'*.