



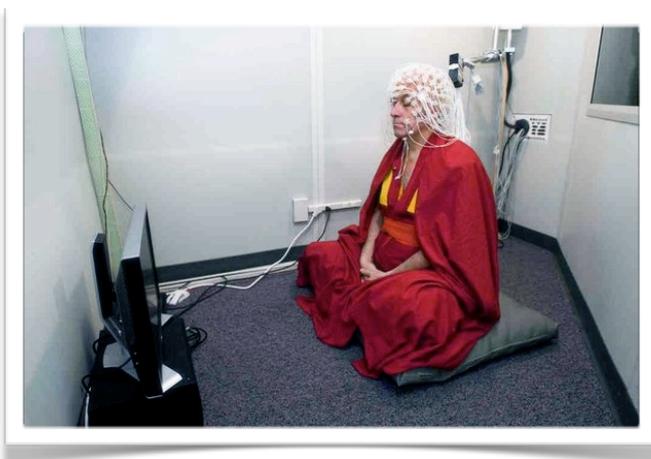
monjes budistas, felicidad y neurociencia

Richard Davidson, neurocientífico de la Universidad de Wisconsin, ha empleado técnicas de neuroimagen para adentrarse en el cerebro de los monjes budistas mientras practican la meditación. Davidson ha observado que sus cerebros muestran activación durante la meditación en áreas relacionadas con la [empatía](#), [atención](#) e [interacción mente cuerpo](#).

Davidson afirma que [podemos entrenar nuestro cerebro - y a nosotros mismos - a estar más atentos, ser más compasivos e incluso más felices](#). "El punto clave es que la felicidad y otras características positivas debemos considerarlas como habilidades", dice.

"La empatía o la felicidad no es algo con lo que se nace; son habilidades susceptibles de ser entrenadas".

"Podemos implicarnos en esfuerzos intencionales para cultivar hábitos mentales positivos" como los antes señalados. [La empatía o la felicidad no es algo con lo que se nace, sino que son habilidades susceptibles a ser entrenadas](#).



Davidson presentó las conclusiones de este estudio en el Segundo Congreso Mundial de Psicología Positiva, que se celebró el pasado fin de semana en la ciudad de Philadelphia. En la

sesión plenaria de Davidson , "Change Your Brain by Transforming Your Mind" ("Cambia tu cerebro transformando tu mente"), discutió los cambios en el cerebro y otras funciones biológicas que se observan en aquellas personas que han aprendido a meditar.

Durante esta sesión, presentó un estudio con los empleados de una empresa de alta tecnología en Madison, en el cual se dio un curso sobre meditación y mindfulness a un grupo de empleados. Posteriormente, tanto ese grupo como un grupo control recibieron la vacuna contra la gripe. ¿Qué se observó? Pues

Según uno de sus estudios, la meditación no sólo afecta al cerebro sino también al sistema inmunológico.

bien, el grupo que había estado meditando produjo más anticuerpos que el grupo control, lo que sugiere que [la meditación no sólo afecta al cerebro, sino también al sistema inmunológico](#).

El movimiento de la psicología positiva fue puesto en marcha por Martin E.P. Seligman, profesor de psicología de la Universidad de Pennsylvania, hace 13 años, alentando a un cambio desde una psicología más centrada en la investigación de los trastornos y la enfermedad, hacia una psicología más positiva, centrada en el estudio del bienestar. Desde entonces, la psicología positiva ha encontrado su camino en la atención de salud, negocios, educación, y las artes.