

La meditación hace a las personas más comprensivas

09/10/2012

Científicos de las universidades de Emory y Arizona de Estados Unidos constataron que las personas que meditan tienen más habilidades para comprender las expresiones faciales de los otros.



Meditar hace bien para el desarrollo de la empatía. Fuente: Universia.

*Quienes se sometieron a la meditación
CBCT pudieron desarrollar sus habilidades
empáticas*

Un estudio científico pudo constatar que **las personas que meditan son más comprensibles** y tienen una mayor actividad neuronal en áreas del **cerebro** vinculadas a la **empatía**. Los expertos intentarán probar el descubrimiento en personas con **autismo y depresiones severas**, según se publica en el portal Muyinteresante.es

Para hacer tal afirmación los **expertos hicieron pruebas** con un grupo de participantes que no tenían experiencia en la meditación. A unos se los entrenó en la meditación **CBCT** durante ocho semanas mientras, al resto, se les hizo

participar de talleres sobre la actividad física.

A todos, antes y después de los talleres, se los sometió a **un test para ver su actividad cerebral**. En el mismo se los exponía a imágenes en blanco y negro de los ojos de personas frente a los cuales tenían que adivinar sus sentimientos. Luego de hechas las pruebas, y comparando los resultados, constataron que quienes aprendieron a meditar mejoraron sus aciertos en un 4,6%.

Además, esas personas también mostraron **un incremento en la actividad neuronal**, en el giro frontal inferior y la corteza prefrontal dorsomedial, ambas **zonas vinculadas a la empatía**. Por eso, el próximo paso que quieren dar los investigadores es hacer una prueba para **ver si pueden mejorar la situación de autistas y personas con severas depresiones** que tienen afectada esa misma área cerebral.

Por otra parte, quienes fueron sometidos solo a los talleres no mostraron diferencia alguna en su percepción antes y después de las clases.

Fuente: Universia España