

# CIENCIA Y MEDITACIÓN

---

MÓDULO 8

---

## GUÍA DE MEDITACIÓN



NUESTRO ESPACIO

BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

## MÓDULO 8

### CIENCIA Y MEDITACIÓN

# LA CIENCIA DETRÁS DE LA MEDITACIÓN



¿Es verdad que la meditación funciona? ¿Qué sucede en el cerebro al meditar? ¿Qué opina la ciencia de la meditación? ¿Los médicos están a favor de la meditación?

Estas preguntas y mucho más veremos hoy en esta gran tema.

Hay demasiados estudios que han hecho distintas Universidades y hospitales, alrededor de ello. Como hemos visto en occidente, tenemos la "necesidad" de comprobar científicamente muchas técnicas, es por eso que hoy te comparto distintos estudios científicos que hablan sobre temas relacionados a la meditación.

A continuación encontrarás un listado y en la sección de material adicional de la plataforma puedes acceder a ellos, te invito a que los leas, los analices y descubras el gran impacto que hay en ti al meditar.

Después de leer los artículos, elige mínimo 3 artículos y en base a ellos deberás hacer un ensayo (recuerda un ensayo NO es un resumen) en el que expongas "la ciencia detrás de la meditación".

Este ensayo deberá tener un máximo de 2 cuartillas.

Nos lo deberás enviar por mail a: [consulta@nuestroespaciomx.com](mailto:consulta@nuestroespaciomx.com) en formato PDF.

Nos lo puedes desde hoy hasta el 24 de marzo.

## MÓDULO 8

### CIENCIA Y MEDITACIÓN

## LA CIENCIA DETRÁS DE LA MEDITACIÓN



**Título:** Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers

**Autores:** Eleanor A. Maguire, David G. Gadian, Ingrid S. Johnsrude, Catriona D. Good, John Ashburner, Richard S. J. Frackowiak, and Christopher D. Frith

**Universidad:** Instituto de neurología del London College

**Título:** Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice

**Autores:** Dr. Richard Davidson

**Universidad:** Universidad de Wisconsin

**Título:** Meditación y salud mental. La meditación y sus efectos anatómo-psicológicos.

**Autores:** Alejandro José Linconao

**Universidad:** Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales - Argentina

**Título:** Mindfulness y neurobiología

**Autores:** Vicente M. Simón

**Universidad:** Universidad de Valencia.

**Título:** Neurociencia en el cerebro del meditador

**Sitio:** Investigación y ciencia