

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 en formato PDF.

Nos lo puedes desde hoy hasta el 26 de septiembre.

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