



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Investigación
Mente, Cerebro y
Comportamiento

El entrenamiento en meditación mindfulness podría mejorar el control ejecutivo

10/07/2020

**Científicos del Centro de Investigación
Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC)
de la UGR realizan el primer metaanálisis
sobre la influencia de la meditación
mindfulness en el “control ejecutivo”, una
función cognitiva vinculada a la atención**



Practicar el tipo de meditación conocido como mindfulness podría ser beneficioso a nivel cognitivo, mejorando el control ejecutivo, vinculado a la atención, según una investigación internacional realizada por científicos de la Universidad de Granada, la Universidad Autónoma de Madrid, y la Sapienza Università di Roma (Italia).

Para la investigación se ha llevado a cabo un metaanálisis, esto es, un procedimiento estadístico que permite sintetizar los resultados de estudios previamente publicados sobre una temática concreta. El trabajo ha revisado toda la literatura científica sobre el efecto de la meditación mindfulness en el control ejecutivo. Se trata del primer metaanálisis publicado sobre esta temática, y sus resultados indican que la práctica de estas técnicas de meditación podría ser beneficiosa a nivel cognitivo, estando relacionada con un mejor control ejecutivo. La investigación ha sido publicada en la revista *Mindfulness*.

Más información en [Canal UGR](#).