

Los Científicos Han Descubierto que la Meditación, No Solo Reduce el Estrés Sino que También Reorganiza el Cerebro y Nos Hace Más Inteligentes

Time – Edición Norteamericana del 16 de Enero 2006
www.time.com/time/archive/preview/0,10987,1147167,00.html

Por LISA TAKEUCHI CULLEN

De la Revista | Mente & Cuerpo

A las 04:30, cuando casi todos se relajan en Wall Street, Walter Zimmermann inicia en vivo una gran actividad de cables y apuestas frente a su audiencia de pago. Aproximadamente 200 inversores institucionales (incluyendo líneas aéreas y compañías petrolíferas) desembolsan hasta 3.000 dólares mensuales por enlazar diariamente, vía web, con su predicción sobre el volátil mercado energético, una actuación que puede mover cientos de millones de dólares. “No me pagan para que me equivoque – eso te lo puedo decir”, dice Zimmermann. Pero a medida que va haciendo clic a través de las docenas de pantallas y gráficos de tres computadores, su imagen es la de un hombre centrado y calmado. Zimmermann, de 54 años, vio como la mayoría de sus colegas en el mercado de futuros energéticos se quemaban hace mucho tiempo. Él no atribuye la resistencia de su agudeza cerebral a un gotero intravenoso de café expresso sino a los 40 minutos que dedica cada mañana y cada tarde a la meditación (* *MT: Meditación Trascendental*). Su práctica, dice, me ayuda a mantener la claridad que necesito a la hora de realizar análisis intuitivos y rápidos; incluso a medida que se acerca la hora feliz (el cierre de la bolsa). “La meditación es mi arma secreta”, comenta.

Todo el mundo en esta bola de agua sabe que la meditación reduce el estrés. Pero con la ayuda de la avanzada tecnología de un escáner cerebral, los investigadores están empezando a demostrar que la meditación afecta directamente a la estructura y a las funciones del cerebro, modificándolo de una manera que parece incrementar el alcance de la atención, agudizar el enfoque y mejorar la memoria.

Un estudio reciente encontró evidencias de que la práctica diaria de la meditación hace que se hagan más densas las partes del córtex cerebral responsables de la toma de decisiones, la atención y la memoria. Sara Lazar, científica investigadora en el Hospital General de Massachusetts, presentó el noviembre pasado unos resultados preliminares que demostraban que la materia gris de 20 hombres y mujeres que meditaban durante 40 minutos al día, era más densa que la de aquellas personas que no lo hacían. Al contrario que en estudios previos, que se centraban en monjes budistas, los sujetos en esta ocasión eran trabajadores del área de Boston que practicaban un estilo occidental de meditación llamado atención, o meditación interior. “Hemos demostrado por primera vez que no necesitas hacerlo durante todo el día para lograr estos resultados”, dijo Lazar. Y lo que es más, sus resultados sugieren que la meditación podría ralentizar el adelgazamiento natural que esa sección del córtex sufre con el paso del tiempo.

Las formas de meditación que están estudiando Lazar y otros científicos implican que el sujeto se centre en una imagen, un sonido, o en su respiración. Aunque resulta aparentemente simple, su práctica parece ejercitar las partes del cerebro que nos ayudan a prestar atención. “La atención es la clave para aprender, y la meditación ayuda a regularla voluntariamente”, dice Richard Davidson, director del Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin. Desde 1992, Davidson ha colaborado con el Dalai Lama en un estudio del cerebro de los monjes tibetanos, a quienes él llama “los atletas olímpicos de la meditación”. Usando cubrecabezas equipados con sensores eléctricos y colocándoselos a los monjes, Davidson ha

registrado sus poderosas e inusuales ondas gamma, mucho mejor sintonizadas en los tibetanos que en los meditadores novicios. Los estudios establecieron un vínculo entre la sincronía de estas ondas gamma y el incremento en la conciencia.

Muchas de las personas que meditan afirman que la práctica restaura su energía, lo cual les permite desempeñar mejor cualquier tarea que requiera atención y concentración. Si así fuera, ¿no sería igual de beneficiosa una siesta a medio día? No, dice Bruce O'Hara, profesor asociado de biología en la Universidad de Kentucky. En un estudio que se publicará este año, sometió a estudiantes de colegio bien a meditación, a sueño o a ver televisión. Después realizó con ellos lo que los psicólogos llaman vigilancia sicomotora, pidiéndoles que apretaran un botón cuando se emitiese una luz sobre una pantalla. Aquellos que habían aprendido a meditar, realizaron el test un 10% mejor; “un salto enorme, estadísticamente hablando”, dice O'Hara. Aquellos que dormitaron lo hicieron significativamente peor. “Lo que implica”, según teoriza O'Hara, “que la meditación podría restaurar la sinapsis, al estilo de lo que sucede cuando dormimos, pero sin el atontamiento inicial”.

No es nada sorprendente, dados esos resultados, que un creciente número de compañías (incluyendo a Deutsche Bank, Google y Hughes Aircraft) ofrezcan clases de meditación a sus empleados. Jeffrey Abramson, jefe ejecutivo de Tower Co., empresa de desarrollo afincada en Washington, dice que el 75% de su plantilla asiste a clases gratuitas de Meditación Trascendental. Hacer que sus empleados sean más listos es solo uno de los beneficios; los estudios dicen que la meditación mejora también la productividad, en gran medida gracias al efecto de prevención de enfermedades relacionadas con el estrés y reduciendo el absentismo.

Otro beneficio para los empleados: la meditación parece ayudar a regular las emociones, lo cual en cambio ayuda a que las personas sepan arreglárselas. “Uno de los dominios más importantes donde actúa la meditación es el de la inteligencia emocional; un conjunto de habilidades mucho más consecuentes para el éxito en la vida que la inteligencia cognitiva”, dice Davidson.

Time Magazine – January 16, 2006