

Estos hallazgos sugieren que participar en un programa REBM se asocia a cambios en la densidad de la sustancia gris de zonas del cerebro implicadas en la memoria y el aprendizaje, regulaci3n emocional, procesamiento autorreferenciado (autoestima, autovaloraci3n, etc) y toma de perspectiva. Estos hallazgos se a3den a los numerosos art3culos cient3ficos que evidencian c3mo el practicar mindfulness tiene efectos psicol3gicos beneficiosos para la persona que lo pr3ctica. Mejora el bienestar general y la calidad de vida y reduce los s3ntomas de un importante n3mero de enfermedades como son la ansiedad, la depresi3n, el abuso de sustancias, los trastornos de la alimentaci3n y el dolor cr3nico.

<p><a

href="http://www.umassmed.edu/uploadedFiles/cfm2/Psychiatry\_Research\_Mindfulness.pdf" target="\_blank">http://www.umassmed.edu/uploadedFiles/cfm2/Psychiatry\_Research\_Mindfulness.pdf</a><p><em>H3zel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Res. 2011; 191(1):36-43.</em></p>