



Universidad de Granada

## **El entrenamiento en meditación mindfulness podría mejorar el control ejecutivo, una importante función cognitiva**

10/07/2020

Divulgación

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.



[Seguir leyendo](#)