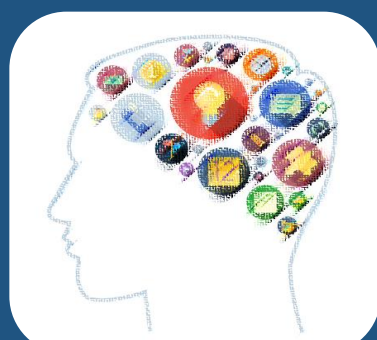


# La ciencia de la atención

Los estudios científicos de las últimas décadas han documentado los efectos de las prácticas de atención tanto en público en general, como en poblaciones que sufren de algún padecimiento físico o psicológico. Algunos resultados que se han encontrado son:

Mejora habilidades cognitivas y funciones ejecutivas



Flook et al. (2010)

Reduce el estrés, la fatiga emocional y la depresión



Baer (2003)

Aumenta la creatividad



Zenner, et al. (2014)

Modifica tu cerebro



Hölzel et al. (2011)

Fortalece el sistema inmunológico



Black & Slavich (2016)

Incrementa efectividad de tratamientos



Baer (2003)

Cambia la expresión de tus genes



Bakker, et al. (2014)

Te hace más feliz



Fredrickson et al. (2008)

## Referencias:

Baer, R. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. doi: 10.1093/clipsy/bpg015

Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 13-24

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural Perspective. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 537-559.

Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser--Greenland, S., Locke, J.,...Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1), 70--95.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of personality and social psychology*, 95(5), 1045.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5.