

# CARTAS DE LOS LECTORES

## Exploración del yo

**Frank Vollbrecht, Kaarst (Alemania):** En el artículo «La esencia del yo» [por Steve Ayan, en *Mente y Cerebro* n.º 92, 2018], se indica, entre otras afirmaciones, que la creencia en la ilusión de un yo fomenta en los budistas el miedo a la muerte. Como demostración de ello se menciona una encuesta llevada a cabo entre tibetanos y monjes budistas noveles. Al parecer, los resultados se compararon con creyentes de otras religiones. No obstante, creo que el estudio muestra más bien que estos aprendices no han interiorizado todavía las enseñanzas del budismo. Seguro que si la investigación se hubiera efectuado con monjes ya formados y experimentados, los resultados habrían sido otros muy diferentes.

**Responde la redacción:** Es verdad, como usted bien indica, que los investigadores del estudio en cuestión efectuaron la encuesta entre monjes budistas noveles. Compararon esos resultados sobre su miedo a la muerte y su egocentrismo con los datos de budistas legos del Tibet y Bután, así como con ciudadanos estadounidenses religiosos y no religiosos. Según hallaron, solo los monjes novicios manifestaron un elevado temor a la muerte, supuestamente, porque se les instruye en el altruismo y la abnegación. Seguramente, es posible que esta reacción se reduzca después de años practicando la meditación. No obstante, la investigación se centraba en los costes emocionales que supone deshacerse de la creencia de un yo verdadero y perdurable.

## Meditación en las escuelas

**Eva Badal, Barcelona:** En el número 90 de la revista *Mente y Cerebro* aparece la noticia «La meditación no atrae a los escolares». Según se explica, unos investigadores han comprobado en centros de educación de Inglaterra y Australia que este método no ejerció ningún tipo de efecto en su estado de ánimo ansioso o depresivo, ni en su preocupación por el aspecto físico o el bienestar general. Hace un par de semanas vi un reportaje en televisión en el que se explicaba el éxito de la introducción de la meditación en las aulas de primaria de algunos centros escolares de Cataluña. Según comentaban los profesores y los propios alumnos, esas prácticas les ayudaban a entender y manejar mejor sus emociones y sentimientos e, incluso, en su relación con los compañeros de clase. Al parecer, y como concluye la noticia, esta técnica no convence a los jóvenes en plena pubertad. Por ello, creo que sería interesante empezar con la meditación en las escuelas a edades tempranas.

## Publicado en:



MyC 90/2018



MyC 92/2018

## Efecto cerebral del placebo

**Pedro Andrés:** Me pareció muy interesante el artículo «El poder curativo de la esperanza» [por Christian Wolf, en *Mente y Cerebro* n.º 92, 2018] sobre los mecanismos neuronales del efecto placebo. La investigación neurobiológica demuestra que nuestro cerebro, es decir, nosotros mismos, somos capaces de hacernos sentir mejor. A lo que contribuye también nuestro entorno. Creo que es importante seguir en esta línea de investigación para que las personas logremos aprender a controlar, en lo posible, el dolor y malestar, además de educar a los profesionales de la sanidad para ello. De esta manera quizá se pueda mejorar la atención sanitaria (con un trato más próximo, por ejemplo), reducir los gastos sanitarios y mejorar la atención a los pacientes, cada vez más deshumanizada, en parte, a causa de las largas listas de espera.

## Cartas de los lectores

**MENTE Y CEREBRO agradece la opinión de los lectores. Te animamos a enviar tus comentarios a:**

PRENSA CIENTÍFICA, S.A.  
Muntaner 339, pral. 1.ª, 08021 BARCELONA  
o a la dirección de correo electrónico  
[redaccion@investigacionyciencia.es](mailto:redaccion@investigacionyciencia.es)

La longitud de las cartas no deberá exceder los 1500 caracteres, espacios incluidos. MENTE Y CEREBRO se reserva el derecho a resumirlas por cuestiones de espacio o claridad. No se garantiza la respuesta a todas las cartas publicadas.



# Suscríbete a Mente&Cerebro

## Ventajas para los suscriptores:

- **Envío** puntual a domicilio
- **Ahorro** de hasta un 21 % sobre el precio de portada  
~~41,40 €~~ 35 € por un año (6 números)  
~~82,80 €~~ 65 € por dos años (12 números)
- **Acceso gratuito** a la edición digital de los números incluidos en la suscripción
- **Te regalamos** además un número de la colección CUADERNOS a elegir (en formato digital)



**GRATIS**  
un número a elegir  
de la colección  
CUADERNOS



[www.investigacionyciencia.es/suscripciones](http://www.investigacionyciencia.es/suscripciones)

Teléfono: +34 934 143 344

