

Escrit per Carolina Escudero. La Independent  
dijous, 12 de maig de 2016 19:40

---

La Científica Emma Seppala, directora del "Centre per a la Compassió el Altruisme i l'Educació" (CCARE en anglès) de la Universitat de Stanford, Califòrnia, publica en el seu Últim llibre "El Camió de la felicitat" els seus resultats sobre les investigacions científiques relatives a la felicitat, la compassió i la resiliència. El 25 de Maig farà una conferència sobre els seus descobriments que podrà ser seguida a través del [web](#) .

La psicòloga **Seppala** demostra a través de seus treballs els beneficis de la Meditació en les relacions socials i recomana [20 investigacions científiques](#) que sustenten i confirmen les seves afirmacions:

1 - Augmenta la Funció immune; 2 - Disminueix el dolor; 3 - Disminueix la inflamació a nivell cel·lular; 4 - Augmenta l'emoció positiva; 5 - Disminueix la depressió; 6 - Disminueix l'ansietat; 7 - Disminueix de l'estrès; 8 - Augmenta La Connexió Social i la intel·ligència emocional; 9 - Augmenta la Compassió; 10 - Redueix el sentiment de solitud; 11 - Millora la capacitat per regular les emocions; 12 - Millora la seva capacitat d'introspecció; 13 - Augmenta la matèria gris; 14 - augmenta el volum en àrees relacionades amb la regulació de les emocions, les emocions positives i l'autocontrol; 15 - Augmenta el gruix cortical en les àrees relacionades amb l'atenció; 16 - Augmenta l'enfoc i l'atenció; 17 - Millora les capacitats multitasques; 18 - Millora la memòria; 19 - Millora la creativitat (vegeu la Recerca de J. Schooler); 20. Més saviesa.