

SOCIEDAD

La depresión de los profesores en clase se evita con entrenamiento mental

Un estudio constata los efectos de la **técnica de la autoconciencia** para combatir enfermedades

26.05.09 - SUR | GRANADA

Un entrenamiento mental basado en la atención mejora la ansiedad y la depresión entre los profesores de secundaria, según un estudio desarrollado en la Universidad de Granada (UGR) y basado en el 'mindfulness', una técnica muy popular en Estados Unidos. Consiste en una herramienta de autorregulación emocional por la que cada persona debe centrarse en lo que hace, piensa o siente en cada momento, lo que ayuda a combatir enfermedades psicológicas como la ansiedad, la depresión, la preocupación o las quejas de salud, además de beneficiar el equilibrio emocional, informó ayer en un comunicado la Universidad de Granada.

Estas dolencias aquejan mucho a los profesores de enseñanza secundaria y pueden combatirlas con este tipo de entrenamiento mental que se fundamenta en la práctica de la autoconciencia y en términos como la atención y la referencia al momento concreto.

El trabajo, desarrollado por Luis Carlos Delgado, ha demostrado la eficacia de esta práctica aplicándola a una muestra de veinte chicas con preocupación crónica y a un grupo de 25 profesores de enseñanza secundaria.

Ambos grupos mejoraron los índices subjetivos de ansiedad, depresión, preocupación, quejas de salud y regulación emocional, junto con algunos índices fisiológicos como variables cardíacas, musculares y respiratorias.

Según Luis Carlos Delgado, los resultados obtenidos constatan la utilidad de esta técnica en la prevención del estrés entre profesores y alumnos, lo que facilita el proceso enseñanza-aprendizaje, así como en personas con preocupación crónica, ansiedad y depresión.



El 'mindfulness' también ayuda a prevenir el estrés. / JUSTO RODRÍGUEZ

EL ESTUDIO

Autor: Luis Carlos Delgado, investigador de la Universidad de Granada.

Base: 'Mindfulness', técnica popular en Estados Unidos que se basa en la autorregulación emocional.

Beneficios: Ayuda a combatir enfermedades psicológicas como la ansiedad o la depresión.

[Cuenta AZUL de iBanesto, alta remuneración con total disponibilidad](#)

[Cuenta NÓMINA de ING DIRECT, VISA GRATIS](#)