

Más Ofertas Aquí



Ametles Garapinyades 180 Grs..
 Compra desde tu casa, sin esperas. **5,67 €**

[Más productos](#)

Lunes 25 de mayo de 2009 [Contacte con laopiniondegranada.es](#) | [RSS](#)



NOTICIAS

Granada

[HEMEROTECA >>](#)

[EN ESTA WEB](#)



[PORTADA](#)

[GRANADA](#)

[ACTUALIDAD](#)

[DEPORTES](#)

[OPINIÓN](#)

[ETC](#)

[BLOGS](#)

[OCIO Y SERVICIOS](#)

[Granada](#) [Área metropolitana](#) [Comarcas](#) [Entrevistas](#) [A fondo](#) [Ciudadanos](#) [Memoria recuperada](#) [Trotapueblos](#) [Perfiles](#) [Huellas](#) [Empresas](#)

[laopiniondegranada.es >> Granada](#)



ESTUDIO

Mucha atención para combatir la ansiedad



Una tesis realizada en la Universidad de Granada evidencia que centrar la atención en lo que se está haciendo y sintiendo en cada momento ayuda a combatir enfermedades psicológicas como la ansiedad, la depresión y la preocupación crónica

EUROPA PRESS Una tesis doctoral realizada en la Universidad de Granada (UGR) evidencia que un entrenamiento mental basado en el 'mindfulness' --centrar la atención en lo que se está haciendo y sintiendo en cada momento-- ayuda a combatir enfermedades psicológicas como la ansiedad, la depresión o la preocupación crónica, muy presentes en el colectivo de profesores de enseñanza Secundaria.

Esta investigación ha analizado los mecanismos psicofisiológicos asociados al 'mindfulness', comprobando la eficacia de un programa de entrenamiento que sirve como herramienta de auto-regulación emocional, informó hoy en una nota la Universidad de Granada.

El 'mindfulness' es un tipo de entrenamiento mental cada vez más popular en Estados Unidos y basado en la práctica de la autoconciencia y en términos como la atención, la conciencia y la referencia al momento concreto.

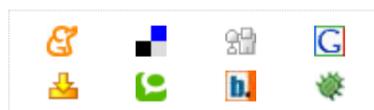
El trabajo, desarrollado por Luis Carlos Delgado Pastor y dirigido por el profesor Jaime Vila Castellar, del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, ha comprobado la eficacia del entrenamiento aplicándolo a dos poblaciones con características definidas: una muestra de 20 chicas con rasgo alto de preocupación y un grupo de 25 profesores de enseñanza Secundaria.

El entrenamiento mental realizado fue satisfactorio en ambos grupos, ya que tanto las chicas como los profesores mejoraron los índices subjetivos de ansiedad, depresión, preocupación, quejas de salud y regulación emocional, junto con algunos índices psicofisiológicos, como variables cardíacas, musculares y respiratorias.

Pastor apuntó que, a la luz de los resultados obtenidos, "ha quedado demostrada la eficacia del entrenamiento" en el ámbito docente como herramienta de auto-regulación emocional, prevención del estrés para profesores y alumnos, así como de facilitación del proceso enseñanza-aprendizaje".

Del mismo modo, según señala el investigador de la UGR, el 'mindfulness' también es útil para personas que sufran procesos emocionales desadaptativos, como los de preocupación crónica, ansiedad y depresión.

COMPARTIR



¿qué es esto?

[ENVIAR PÁGINA >>](#)

[IMPRIMIR PÁGINA >>](#)

[AUMENTAR TEXTO >>](#)

[REDUCIR TEXTO >>](#)

Más Ofertas Aquí



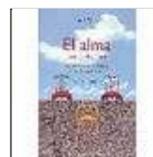
Sábana Bajera Ajustable pop
 Te ayudamos a elegir lo mejor.

17,90 €



Toalleros de Baño Lasian
 Servicio de entrega rápido.

114,81 €



Libro El Alma Conoce
 Sólo libros, todos los libros

10,00 €

[Ansiedad](#)

Tratamiento de Depresión, Ansiedad, Estrés, Trastornos. ¡Llámenos Ahora!

[Cómo Curar La Ansiedad](#)

Psicologo Experto Te Explica Los Secretos Para Curar La Ansiedad

CONÓZCANOS: [CONTACTO](#) | [LOCALIZACIÓN](#)

PUBLICIDAD: [TARIFAS](#) | [CONTRATAR](#)



laopiniondegranada.es es un producto de **Editorial Prensa Ibérica**
 Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos ofrecidos a través de este medio, salvo autorización expresa de laopiniondegranada.es. Así mismo, queda prohibida toda reproducción a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, Ley 23/2006 de la Propiedad intelectual.

[Aviso legal](#)