

La UGR propone un entrenamiento mental para mejorar de la ansiedad y la depresión

25.05.09 - 13:43 - IDEAL.ES | GRANADA

Una tesis doctoral realizada en la Universidad de Granada ha demostrado que un entrenamiento mental basado en el mindfulness –una herramienta de auto-regulación emocional que consiste en centrarnos en lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo en cada momento- ayuda a combatir enfermedades psicológicas como la ansiedad, la depresión, la preocupación o las quejas de salud, muy presentes en el colectivo de los profesores de enseñanza secundaria, y es beneficiosa para la regulación emocional.

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. El mindfulness es un tipo de entrenamiento mental cada vez más popular en Estados Unidos, basado 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 Pastor y dirigido por el profesor Jaime Vila Castellar, del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, ha comprobado la eficacia del entrenamiento en habilidades mindfulness 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.

Mejoras en ambos grupos

Además, como consecuencia del entrenamiento mental realizado, tanto las chicas con preocupación crónica como los profesores, ambos grupos mejoraron los índices subjetivos de ansiedad, depresión, preocupación, quejas de salud y regulación emocional, junto con algunos índices psicofisiológicos como, por ejemplo, variables cardíacas, musculares y respiratorias.

Delgado Pastor apunta que, a la luz de los resultados obtenidos, ha quedado demostrada “la eficacia del entrenamiento en habilidades mindfulness y valores humanos 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, 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.

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

[Cuenta NARANJA de ING DIRECT 3,5% TAE los 4 primeros meses](#)