



902 22 17 07
¡ ELIMINANDO BARRERAS !
www.creacionesvilber.com



◀ **DIR AUDIO**

Hoy Por Hoy

Carles Francino

Buscar

Proponen a los profesores un entrenamiento mental para evitar la depresión

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 auto-regulación 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 la regulación emocional, ha informado hoy en un comunicado la UGR.

Estas dolencias aquejan mucho a los profesores de enseñanza secundaria y pueden combatirlas con este tipo de entrenamiento mental 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, ha demostrado la eficacia de esta práctica aplicándola a una muestra de 20 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 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 para personas que sufran preocupación crónica, ansiedad y depresión.

 Publicada el Lunes, 25 de Mayo de 2009 por Redaccion

Radio Granada S.A. no se responsabiliza de los comentarios vertidos en esta página; son propiedad de quien los envió.

No se permiten comentarios anónimos, Regístrate por favor

Radio Granada S.A ® [2005]

Opciones

 Imprimir esta noticia

 Envía esta noticia a un amigo

 **Enviar Corrección**



radiogranada.es

- **Inicio**
- **Identificarse**
- Recomendarnos
- Buscar
- Blogs

- Titulares del día
- Titulares en tu e-mail



- Envía tus noticias
- Emisoras
- Publicidad en radio
- La SER en mp3
- Foros de Opinión
- Sugerencias

 Noticias en RSS

• **Publicidad web**