

**Universidad**

BASADO EN LA PRÁCTICA DE LA AUTOCONCIENCIA Y EN TÉRMINOS COMO LA ATENCIÓN, LA CONCIENCIA Y LA REFERENCIA AL MOMENTO CONCRETO

## La UGR propone a los profesores un entrenamiento mental basado en la atención para combatir la ansiedad

lunes, 25/05/2009 10:35

EP

Imprimir Enviar

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.

Enviar esta noticia a ...      

Imprimir Enviar

### Valore este artículo

☆☆☆☆☆ / 0 votos |  Vota

#### AGREGUE SU COMENTARIO

Su Nombre:

Su Correo Electrónico:

Comentario:

Añadir

Granada Digital no se hace responsable de los comentarios expresados por los lectores y se reserva el derecho de recortar, modificar e incluso eliminar todas aquellas aportaciones que no mantengan las formas adecuadas de educación y respeto. De la misma forma, se compromete a procurar la correcta utilización de estos mecanismos, con el máximo respeto a la dignidad de las personas y a la libertad de expresión amparada por la Constitución española.