

- [Inicio](#)
- [Noticias](#)
- [Reportajes](#)
- [Entrevistas](#)
- [Actividades](#)
- [Multimedia](#)
- [Tribuna](#)

Usuario:

Contraseña:

> Recordar contraseña

[Entrar](#)

- > Para instituciones
- > Para periodistas
- > Para invitados



Ciencias Sociales y Jurídicas | Psicología

Proponen un entrenamiento mental basado en la atención para mejorar la ansiedad y la depresión en los profesores de secundaria

Una tesis doctoral realizada en la [Universidad de Granada](#) demuestra la eficacia del *mindfulness*, una herramienta de auto-regulación emocional que consiste en centrarnos en lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo en cada momento. Esta técnica psicológica, cada vez más popular en Estados Unidos, ayuda a combatir enfermedades psicológicas como la ansiedad, la depresión, la preocupación o las quejas de salud, y beneficia la regulación emocional

[UNIVERSIDAD DE GRANADA](#) | Granada | 25.05.2009 14:13



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, la conciencia y la referencia al momento concreto.

El trabajo, desarrollado por **sLuis 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 cardiacas, 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.

Fuente: [Universidad de Granada](#)

Comentarios

[Conectar](#) o [crear una cuenta de usuario](#) para comentar.

Calendario de actividades

- 25 may** Conferencia internacional sobre la crisis sistémica del capitalismo
- 26 may** Jornadas de gestión, conservación y restauración del LIC Forestales y Fluviales

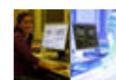
Mayo de 2009

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Información por CCAA



"Las nanopartículas de oro iluminadas con luz pueden ayudar a luchar contra el cáncer"



"Es imposible fabricar una bomba de antimateria"

Lo último

- 14:16 La biodiversidad de los ecosistemas tiene raíces mutualistas
- 14:13 Proponen un entrenamiento mental basado en la atención para mejorar la ansiedad y la depresión en los profesores de secundaria
- 13:10 Predicen ciclones mediterráneos de forma rápida y barata
- 13:05 Presentan el Top 10 de las nuevas especies descubiertas en 2008 (VIII)
- 13:03 Presentan el Top 10 de las nuevas especies descubiertas en 2008 (VII)
- 12:56 Presentan el Top 10 de las nuevas especies descubiertas en 2008 (VI)
- 12:51 Predicen ciclones mediterráneos de forma rápida y barata
- 12:49 Presentan el Top 10 de las nuevas especies descubiertas en 2008 (V)
- 12:43 Presentan el Top 10 de las nuevas especies descubiertas en 2008 (IV)
- 12:31 Jornadas de gestión, conservación y restauración del LIC Forestales y Fluviales

Ilustración del día

