

PSICOLOGÍA

Entrenamiento mental contra la ansiedad

VOTE ESTA NOTICIA ☆☆☆☆☆



GRANADA | E. P. 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. Se ha comprobado la eficacia de un programa de entrenamiento que sirve como herramienta de auto-regulación emocional.

COMPARTIR



¿qué es esto?

ENVIAR PÁGINA »

IMPRIMIR PÁGINA »

AUMENTAR TEXTO »

REDUCIR TEXTO »



Todos los viernes y sábados en

RadioDiario
97.2 FM IBIZA

MÚSICA
LATINA

Viernes, de 22 a 23 h.
'SALSABOR'
Bachata, Merengue, Salsa, Cumbia
con Mónica González

Sábados, de 00 a 01 h.
'DIARIO LATINO'
Ritmos Latinos
con Chris Navarro

Más Ofertas Aquí

Zapatos Bertulli Atenas Blanco

Calzado diseñado con horma especial



116,00 €

Proyector Dell 4210x

Imagen y Sonido en DELL.



1.042,84 €

Calzado con alzas hiplus 8430 m

Gane de 6 a 10 cm de altura. Disponible en color marrón.



200,00 €

[Cómo Curar La Ansiedad](#)

Psicólogo Experto Te Explica Los Secretos Para Curar La Ansiedad

[Depresion](#)

Últimos avances en tratamientos contra trastornos psicológicos.

Anuncios Google

diariodeibiza.es LA SELECCIÓN DE LOS LECTORES

LO ÚLTIMO	LO MÁS LEÍDO	LO MÁS VOTADO
1. Las quejas de Gasol		
2. Cinco muertos tras un atentado en Lahore		
3. Mike Tyson pierde a su hija pequeña en un trágico accidente doméstico		
4. Florentino Pérez presenta el jueves su junta directiva		
5. Santa Eulària acoge el insular de rápidas		
6. Diez pitiüses compiten desde hoy en Medemblik		
7. Preseleccionan a 17 ibicencos para el nacional juvenil		
8. Sastre, ante los exámenes finales de Blockhaus y Vesubio		
9. Daniel Guasch, con opciones de podio en el Open de España		
10. Leifheit, el más rápido en el balear disputado en Sant Josep		