

LA REDOUTE Moda Tendencias & Descuentos Record

- Mujer
- Lencería
- Niños/Chic@s
- Hombre
- Deporte
- Textil & Decoración
- Tallas Grandes

Hasta **-60%** ¡No te los pierdas!

TENDENCIAS21

Toda la información científica y tecnológica en tiempo real

Megatendencias Ciencia Tecnología Sociedad Ingeniería Religiones Estrategia Directivos Telecomunicación Informática Blogs Science News

Página de inicio > Noticias

Breves 21

■ El mindfulness mejora el estado psicológico de los profesores de secundaria 01/06/2009

Una tesis doctoral realizada en la Universidad de Granada ha demostrado 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- para combatir los trastornos de ansiedad o la depresión que sufren muchos de los profesores de enseñanza secundaria en nuestro país.

Esta técnica psicológica, cada vez más popular en Estados Unidos, beneficia la regulación emocional, explican los investigadores. Basado en la práctica de la autoconciencia, el mindfulness potencia la atención, la conciencia y la referencia al momento concreto.

En el estudio realizado, los científicos aplicaron mindfulness a una muestra de 20 chicas con rasgo alto de preocupación, y a un grupo de 25 profesores de enseñanza secundaria. En ambos grupos se mejoraron los índices subjetivos de ansiedad, depresión, preocupación, quejas de salud y regulación emocional, además de algunos índices psicofisiológicos como las variables cardíacas, musculares y respiratorias.

Según los investigadores, los resultados obtenidos demuestran que en el ámbito docente esta técnica podría ser una importante herramienta de auto-regulación emocional, prevención del estrés para profesores y alumnos, y de facilitación de los procesos de enseñanza-aprendizaje.

[Más información](#)

Yaiza Martínez

Comente este artículo

1. Publicado por Antonio Piñero el 02/06/2009 05:44

Por favor:

No se una a la "tropa" de gente que ignora que su propio idioma tiene herramientas de sobra para expresarse. Su artículo: "l mindfulness mejora...", etc., me parece sencillamente no procedente. ¿Podría escribirse: "La concentración mental", la "pena concentración"...? Usted que ha escrito el artículo y que conoce mucho mejor que yo la materia busque en su castellano y ofrézcanos por favor una frase en ese idioma.

Muchas gracias.

2. Publicado por Yaiza Martínez el 02/06/2009 10:15

La técnica del mindfulness consiste en un conjunto de prácticas que ha sido desarrollado por especialistas del mundo angloparlante. La adopción del término anglosajón es, por tanto, apropiada en este caso, al igual que lo es el uso de términos como "tai-chi", "karate", etc. No sólo importamos los conceptos, sino también sus vocablos, en muchos casos porque nuestra lengua pertenece a una cultura que no abarca los matices propios de otras culturas (en este caso, conocimientos), y que nos llegan gracias al lenguaje ajeno. De cualquier manera, los especialistas de la Universidad de Granada que han comprobado la eficiencia del mindfulness en profesores de secundaria también adoptaron, como es natural, el término anglosajón, y nosotros nos hemos limitado a reproducir la información sobre su trabajo. Gracias y un saludo, Yaiza Martínez.

Nuevo comentario:

Nombre * :

Email (no aparecerá en su comentario) * :

Sitio web :

Comentario * :

B *I* U  

Recibir aviso de nuevos comentarios por e-mail

Sugerir

Los comentarios tienen la finalidad de difundir las opiniones que le merecen a nuestros lectores los contenidos que publicamos. Sin embargo, no está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o internacionales, así como tampoco insultos y descalificaciones de otras opiniones. Tendencias21 se reserva el derecho a eliminar los comentarios que considere no se ajustan al tema de cada artículo o que no respeten las normas de uso. Los comentarios a los artículos publicados son responsabilidad exclusiva

En nuestros blogs

- Educaterra se transforma en Telefónica Learning Services y se lanza al mercado internacional
- El Efecto RIC
- La Comunicación es la llave
- Convocado el III Congreso de Telescopios Robóticos de España
- Traición (III-pero)
- Traición (II-pero)
- Traición (I-pero)
- Revueltas con tono mesiánico (2-27-05)
- La crucifixión de Jesús (y II)
- NOTA DE PRENSA: Presentación del libro "Hacia una teoría general de la estrategia"

Visita nuestras Tiendas 21

Talk to me 7.0
inglés 1+2

Euskal Herria
Mirada Mágica



45,00 €



120,00 €

Accesorio Ps2
Sony Pstwo

Amplificador
Zvex Nano Head



21,90 €



478,16 €

Anúnciate aquí

[Educación Secundaria](#)

Mejora tu futuro profesional.
¡Consigue tu graduado en ESO!

www.ceac.es

[Carrera GADE+GradoEuropeo](#)

Gestión y Administración Empresas
+International BM, Grado Europeo

www.EsGerencia.com

Si le gusta Tendencias21, puede hacer una donación.

Donar

