19/06/2020

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Mindfulness en las profesiones legales: implicaciones, aplicaciones y beneficios

EN BREVE:

Partiendo de una vivencia personal en un Juzgado, la autora, letrada de la administración pública en activo, reflexiona desde su propia experiencia, acerca de algunas de las aplicaciones y los potenciales beneficios de las prácticas de Mindfulness – una práctica de meditación basada en la atención plena- para los y las profesionales del Derecho

DESTACADOS:

- **"Este letrado había presenciado bastante violentado la vista hasta el final, pues no se determinaba a abandonar la sala hasta que finalizase"**
- **"*Mindfulness* es un término anglosajón que ha sido traducido como "atención plena" o "atención consciente"**
- **"Ya son numerosos y bien difundidos los trabajos empíricos que avalan la efectividad de la práctica de *Mindfulness* en el tratamiento del estrés y la ansiedad"**
- **"La práctica de *Mindfulness* no requiere ninguna técnica o tecnología especial, es algo sencillo que consiste en cultivar capacidades naturales de la condición de todo ser humano"**

Hace poco tiempo, en las esperas entre juici ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |