



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 juicios en la Jurisdicción Social, que en ocasiones tanto dan de sí en lo que a temas de conversación se refiere, (y que ya añoramos, hasta que se restablezca la vida judicial tal y como ...