



---

## PSICOLOGÍA

### Mindfulness para salvar policías

**C. R.** La Universidad de Valencia investiga la práctica mindfulness para prevenir el suicidio de policías. La tasa de suicidio de los agentes duplica e incluso triplica la de la población general, y con este estudio en el que han participado 40 policías se evidencia una mejora del sueño, reducción de estrés, depresión y mayor bienestar general.