

## Referencias

### “Atención Plena o Mindfulness en la Escuela”

#### LIBROS

---

- ↗ **“La inteligencia emocional infantil y juvenil”, de Linda Lantieri.** Libro básico para adentrarse en la práctica de la relajación y la atención plena con niños y jóvenes. Con ejercicios diferenciados por edades: de 5 a 7 años, de 8 a 11 y de 12 en adelante. Incluye dos CD con el audio de los ejercicios.
- ↗ **“Relajación en el Aula. Recursos para la Educación Emocional”, de Luis López.** Aporta una gran variedad de recursos bien fundamentados con múltiples aplicaciones educativas, incluidos programas de Interioridad. Consultar también: <http://www.programatreva.com/>
- ↗ **“Inteligencia emocional plena: Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones” y “Practica la inteligencia emocional plena: Mindfulness para regular nuestras emociones” de Natalia Ramos, Olivia Recondo y Héctor Enríquez.** Interesante integración de la Inteligencia Emocional y la práctica de la Atención Plena. Consultar también: <http://ieplena.wix.com/inep#!>
- ↗ **“The Mindful Child” (en inglés) de Susan Kaiser Greenland.** Presenta una recopilación de ejercicios y juegos para desarrollar la atención plena en niños y jóvenes desde los 4 años de edad. Consultar también: <http://www.susankaisergreenland.com/>
- ↗ **“Fully Present. The Science, Art and Practice of Mindfulness” de Susan Smalley,** In 2004, Susan Smalley fundó en la Universidad de California el *Mindful Awareness Research Center* donde investigan los beneficios de la práctica de mindfulness y su aplicación al mundo educativo. Consultar también: <http://marc.ucla.edu/> y <http://www.suesmalley.com/>
- ↗ **“La séptima dirección. El cultivo de la interioridad”, de María Fradera y Teresa Guardans.** Acceder en <http://www.bubok.es/libros/20592/La-septima-direccion-El-cultivo-de-la-interioridad>
- ↗ **“Despertar la atención, 30 sesiones de relajación y yoga en la escuela infantil, 0-6 años” de Philizot, Henriette**

- ↗ **“Mindfulness en la vida cotidiana: como descubrir las claves de la atención plena”, de Jon Kabat Zinn.**.. Es uno de los pioneros en la investigación y desarrollo de la Atención Plena a través del programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness (MBSR). Muy recomendable para iniciarse en el conocimiento y práctica de mindfulness. Consultar: <http://www.umassmed.edu>
- ↗ **“Vivir lo que somos” de Enrique Martínez Lozano.** Muy recomendable para las personas interesadas en la meditación, interioridad y espiritualidad. Ver su web en <http://www.enriquemartinezlozano.com/>
- ↗ **“Manual clínico de Mindfulness”, de Fabrizio Didonna (editor)** (Capítulo Atención Plena y TDAH, pag. 537-567) Interesante investigación sobre el entrenamiento en Atención Plena en jóvenes diagnosticados con Trastorno de de Déficit de Atención y/o Hiperactividad.
- ↗ **“El milagro del mindfulness” de Thich Nhat Hanh.** Bellísima obra del monje budista que nos introduce sabiamente en el arte de la atención plena.
- ↗ **“Aprender a Practicar Mindfulness” de Vicente Simón.** Ver su web en <http://www.mindfulnessvicentesimon.com/>
- ↗ **“Padres Conscientes, Hijos Felices” de Jon y Myla Kabat-Zinn.** Dirigido a los padres y madres que quieren integrar mindfulness para desarrollar una paternidad-maternidad conscientes.
- ↗ **“Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores” de Deborah Schoeberlein.**
- ↗ **“La práctica de la meditación y de la atención plena: Técnicas milenarias para padres del siglo XXI”, de María Teresa Santamaría, Ausiàs Cebolla, Pedro J. Rodríguez y María Teresa Miró.** Descargar en: <http://www.amys.es/publicaciones/la-practica-de-la-meditacion-y-de-la-atencion-plena-tecnicas-milenarias-para-padres-del-siglo-xxi>
- ↗ **“El cerebro infantil: la gran oportunidad” y “La Inteligencia Ejecutiva” de Jose Antonio Marina.** Valiosa aportación para construir “una educación que empiece en la neurociencia y termine en la ética”. Incluye varios capítulos sobre la importancia de aprender a **dirigir la atención**, como una facultad de la inteligencia ejecutiva.
- ↗ **“Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de concentración y relajación en el aula” de Eugènia de Pagès y Alba Reñé**

## **PROGRAMAS EDUCATIVOS QUE TRABAJAN CON LA ATENCIÓN PLENA**

---

- ↗ “**II Jornadas sobre Relajación y Meditación en la Escuela**” a celebrar en la Universidad de Barcelona el 24 de mayo de 2013.  
<http://relajacionymeditacionescuela.com/>
  
- ↗ “**PROGRAMA TREVA**”, elaborado por Luis López, en Barcelona,  
<http://www.programatreva.com/>
  
- ↗ “**PROGRAMA AULAS FELICES**”, coordinado por Ricardo Arguís, en Zaragoza. Aplicación de la Psicología Positiva y Mindfulness al mundo educativo. Puedes descargarlo gratuitamente en: <http://catedu.es/psicologiapositiva/>.
  
- ↗ **PROYECTO ZUGAN**, del Colegio Veracruz, en Vitoria. Ver en <http://www.colegioveracruz.com/pastoral/zugan.html>. Ver una entrevista a Josean Manzanos, coordinador del Programa, <https://docs.google.com/viewer?url=http%3A%2Fwww.carmiseuropa.org%2Fdocftp%2Ffi1Interioridad%2520Entrevista.pdf>
  
- ↗ “**PROGRAMA APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL**”, en los Colegios SEK, dirigido por Linda Lantieri. Puedes consultar el programa en: <http://www.sek.org/index.php?section=conocenos%2Fprogramas-especiales%2FPrograma-Aprendizaje-Social-Emocional>
  
- ↗ **MindfulSchools**, en USA <http://www.mindfulschools.org/>
  
- ↗ **InnerKids**, en USA <http://www.susankaisergreenland.com/inner-kids.html>
  
- ↗ **MindfulKids**, en Colombia <http://mindfulkidscolombia.blogspot.com.es/>

## OTROS RECURSOS.

---

### ↗ Programa de RTVE “Redes” de Eduardo Punset:

- “**Meditación y Aprendizaje**”,  
<http://www.redesparalaciencia.com/1799/redes/2009/redes-50-meditacion-y-aprendizaje>
- “**Cambiar tu cerebro para cambiar el mundo**”.  
<http://www.redesparalaciencia.com/2700/redes/2010/redes-57-cambiar-el-cerebro-para-cambiar-el-mundo>

### ↗ Película: “**El Guerrero Pacífico**”, dirigida por Víctor Salva y protagonizada por Nick Nolte. Una historia entre maestro y discípulo basada en hechos reales que nos muestra enseñanzas perennes sobre cómo aprender a vivir en el presente.

### ↗ Aplicación web para entrenar “on line” la Atención Plena:

<http://www.mindfulnets.co/>

## LIBROS SOBRE FOCUSING

*(Desarrollar nuestra inteligencia emocional escuchando nuestro cuerpo)*

---

### ↗ “**Manual práctico de del Focusing de Gendlin**”. Ed. Desclée de Brouwer. Coordinador: Carlos Alemany.

### ↗ “**Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal**”. Gendlin E. Ed. Mensajero.Bilbao..

### ↗ “**A la búsqueda de nuestro genio interior**”. Flanagan, K. Col. Serendipity. Ed. Desclée.

### ↗ “**Introducción al Focusing**”. López González, Luis. Edición: PPU

### ↗ “**Focusing con niños**”. Marta Stapert y Eric Verliefde. Edición: Desclée De Brouwer.

### ↗ **Web del Instituto Español de Focusing:** [www.focusing.es](http://www.focusing.es)

### ↗ **Web del Instituto Internacional de Focusing:** [www.focusing.org](http://www.focusing.org)