

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 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%2F%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

➤ Web del Instituto Internacional de Focusing: www.focusing.org