

## Educación Mindfulness

### EDUCACIÓN **Mindfulness**

El cultivo de la consciencia  
y la atención para  
profesores y alumnos



«Si eres profesor, este libro tiene el poder de transformar tu vida,  
la vida de tus alumnos y la vida de toda tu escuela».  
JON KABAT-ZINN, del Prólogo

**DANIEL J. RECHTSCHAFFEN**

Prólogo de **Jon Kabat-Zinn**



El cultivo de la consciencia y la atención para  
profesores y alumnos

Rechtschaffen, Daniel J.

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456735

Páginas: 352

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €

Coleccion: Psicoemoción

## SINOPSIS

### UN NUEVO PARADIGMA EDUCATIVO PARA CULTIVAR LA ATENCIÓN, LA COMPASIÓN Y EL BIENESTAR

Muchos docentes están buscando nuevas maneras de ayudar a sus alumnos a prestar más atención, aprender mejor y superarse cada día.

*Educación Mindfulness* constituye una herramienta vital para cultivar la atención, la compasión y el bienestar no solo del alumnado sino también de los propios profesores. Repleto de planificaciones didácticas, ejercicios y consideraciones para grupos de edades específicas y para estudiantes con necesidades especiales, este manual de trabajo pone de manifiesto la importancia de las prácticas mindfulness en el aula.

Una guía práctica con la que toda la comunidad docente podrá fomentar una forma consciente, compasiva, ética y efectiva de enseñar y de ser.