

Mindfulness

para enseñar y aprender

Estrategias prácticas para
maestros y educadores



Deborah Schoeberlein
con la Dra. Suki Sheth



Mindfulness para enseñar y aprender

Estrategias prácticas para maestros y educadores

Schoeberlein, Deborah; Sheth, Suki

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456971

Páginas: 224

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Colección: Psicoemoción

SINOPSIS

Este libro es un compañero perfecto para todo tipo de profesores: en la escuela o en las actividades extraescolares, y para asesores, catedráticos, educadores religiosos, entrenadores, padres... para cualquiera que imparta cualquier actividad.

Los mejores profesores docentes plenamente atentos, conscientes de sí mismos y que sintonizan con sus alumnos.

La enseñanza con atención plena, o *mindfulness*, fomenta una comunidad pedagógica en la que los alumnos florecen en lo académico, en lo emocional y lo social, y los profesores avanzan como profesionales y como personas.

Enseñando la atención plena directamente a los alumnos se incrementan los efectos de la presencia del profesor, y así se prepara a los jóvenes para que ejerciten por sí mismos habilidades de atención sencillas, prácticas y universales. Estos dos planteamientos se refuerzan mutuamente y benefician a todos en el aula.

La atención plena o *mindfulness* es una manera consciente e intencionada de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Este planteamiento concreto sobre la importancia de prestar atención y pulir la consciencia mejora el enfoque mental y el rendimiento académico, lo que a la vez refuerza diversas habilidades que contribuyen al equilibrio emocional.