

Índice

Prólogo. Javier García Campayo	7
De la crisis al crecimiento: inicios del proyecto MIND-EF	9
EXPLORACIÓN CONCEPTUAL	13
Descubriendo la esencia del <i>mindfulness</i>	14
Los frutos de practicar <i>mindfulness</i>	17
<i>Mindfulness</i> en el deporte profesional	18
<i>Mindfulness</i> en la Educación Física	20
Explorando prácticas para fomentar el <i>mindfulness</i>	28
EXPERIENCIA VIVA	31
Creando espacios de serenidad: primeros pasos para practicar <i>mindfulness</i> en clase	32
Ejercicios de Atención	35
Ejercicios de In-corporación	41
Ejercicios de Corazón pleno	46
Ejercicios de Interconexión	47
Ejercicios de Inteligencia emocional	49
Ejercicios de Comunicación <i>mindfulness</i>	52
Cultivando la consciencia en tu espacio personal	52
¿Cómo evalúo el <i>mindfulness</i> ?	53
¿Qué dificultades me puedo encontrar durante las prácticas?	54
ESCUCHANDO LAS VOCES DEL PROFESORADO	59
Planificación del proyecto MIND-EF	60
Informe de los cuestionarios	64
REFLEXIÓN FINAL: LOS PELIGROS DEL <i>MINDFULNESS</i>	73
Referencias bibliográficas	77