



## Ejercicios de mindfulness en el aula [ : 100 ideas prácticas /

Giró, Carmen (1966-)

Narcea Ediciones, 2019.

Recurso Electrónico

En la actualidad, existe una creciente preocupación por cómo el estrés y el ritmo de vida acelerado afecta al desarrollo en la infancia. La influencia negativa de este tipo de entornos se manifiesta en comportamientos como la ansiedad, las crisis nerviosas o los arrebatos emocionales. La implementación y desarrollo de prácticas de mindfulness ha demostrado mejorar el bienestar actual y futuro de las jóvenes generaciones. Sin embargo, ¿quién tiene tiempo para incorporar esto en un currículum escolar sobresaturado? ¿Cómo introducirlo en nuestros hábitos de vida cotidianos? Este libro contiene 100 ideas prácticas para el desarrollo del mindfulness listas para ser usadas en el aula. Se trata de estrategias sencillas, de bajo coste e inclusivas, para promover el bienestar de todo el alumnado. Además, como gran parte del éxito de las ideas está en la persona que las enseña, el libro ofrece también ideas para impulsar el mindfulness en el profesorado. Una vez que niños y niñas hayan descubierto la utilidad de estas estrategias, comenzarán a usarlas de forma independiente en su día a día, haciendo su desarrollo más mindful. [fuente: Narcea Ediciones]

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbgVicmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vMzUwNzk5MTk>

**Título:** Ejercicios de mindfulness en el aula [Recurso electrónico] : 100 ideas prácticas Tammie Prince.

**Editorial:** Madrid Narcea Ediciones 2019.

**Descripción física:** 1 archivo il.

**Mención de serie:** Herramientas Narcea

**Contenido:** Introducción -- Bloque I-X: Respirar ; Meditación guiada ; Meditación activa ; Gratitud ; Yoga ; Inteligencia emocional ; Colores y garabatos mindful ; Serenarse y relajarse ; Caminar mindful ; Mindfulness para profesores

**Restricciones de acceso:** Acceso restringido a los usuarios de la Universidad Nebrija. Limitaciones de impresión, copia y descarga.

**Detalles del sistema:** Ordenador con navegador de Internet

**ISBN:** 9788427726239 9788427726246 ed. electrónica)

**Materia:** Atención plena.

## **Baratz Innovación Documental**

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- [informa@baratz.es](mailto:informa@baratz.es)