

# Índice

Prólogo. Javier García Campayo .....	7
De la crisis al crecimiento: inicios del proyecto MIND-EF .....	9
<b>EXPLORACIÓN CONCEPTUAL</b> .....	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
<b>EXPERIENCIA VIVA</b> .....	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
<b>ESCUCHANDO LAS VOCES DEL PROFESORADO</b> .....	59
Planificación del proyecto MIND-EF .....	60
Informe de los cuestionarios .....	64
<b>REFLEXIÓN FINAL: LOS PELIGROS DEL <i>MINDFULNESS</i></b> .....	73
Referencias bibliográficas .....	77