

## DOSSIER DE PRENSA



Este libro es un manual teórico-práctico para el profesorado de cómo ser y estar consciente en el aula

En él se enfoca la tarea docente desde un punto de vista holístico y vivencial, como un todo que necesita de la linterna continua de la atención plena. Por eso se analiza lo que acontece en el aula desde la autoconciencia y se enseña a maestros y profesores a desarrollar sus competencias psicocorporales. ¿Cómo? A través del *mindfulness* y el *focusing*, dos recursos que unen psicología, espiritualidad y neurociencia y que los docentes del siglo XXI deberían conocer.

De cada tema, el autor realiza una minuciosa labor explicativa con rigor y con un enfoque pedagógico que convierte el libro en una auténtica guía del maestro atento (*mindful teacher*).

Decenas de ejercicios y actividades (tanto de entrenamiento individual como de aplicación en el aula) esperan al lector en un apasionante camino de crecimiento personal como docente. Contiene pruebas, guiones de trabajo y cuestionarios prácticos que le ayudarán a gozar mucho más de su día a día en el aula.

Luis López González Doctor en psicología, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Diplomado en Ciencias Religiosas. Director del Programa TREVA de relajación y meditación escolar y del Máster en Relajación, Meditación y *Mindfulness* del ICE de la Universidad de Barcelona. Ha escrito numerosos artículos y libros sobre psicocorporalidad, interioridad, *mindfulness* y espiritualidad. En la actualidad combina su labor docente universitaria con la investigación. Imparte seminarios, conferencias y retiros. Es músico compositor y dirige la ONL [www.malaria40.org](http://www.malaria40.org).



Para más información o una posible entrevista con Luis Lopez González,  
no dudes en ponerte en contacto conmigo. Un abrazo,

Bibiana Ripol 607 71 24 08 [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

