

ADOLESCENTES Y ADOLESCENCIA:
**Desarrollo de la Atención y
afrontamiento de la Ansiedad en el Aprendizaje**



M^a Isabel Sánchez Salcedo

misanchez@educa.aragon.es

Licencia por estudios. MOD B

Curso 2014-15

- ∞ **PARTE 1:** Emociones: O las respiras o las sufres

- ∞ **PARTE 2:** Acompañar al adolescente

- ∞ **PARTE 3:** Práctica constante

- ∞ **PARTE 4:** Recursos y agradecimientos



PARTE 4

∞ ENLACES DE INTERÉS

∞ BIBLIOGRAFÍA

∞ REFERENCIAS

∞ AGRADECIMIENTOS



ENLACES DE INTERÉS	
BODY SCAN guiados	Es fácil encontrarlos en internet
Escuela de Yoga y Yogaterapia de Zaragoza.	http://yogaterapia.es/
Mindfulness y autocompasión	http://www.mindfulnessyautocompasion.org/
Programa AULAS FELICES	http://catedu.es/psicologiapositiva/download.htm
Tara Brach	http://www.tarabrach.com/audiodharma-Spanish.html
THE GREATER GOOD SCIENCE CENTER (Linda Lantieri)	http://greatergood.berkeley.edu/
THE INNER RESILIENCE PROGRAM (Linda Lantieri)	http://www.innerresilience-tidescenter.org/
Vídeo de Sergi Torres: "La honestidad de sentir lo que sientes" Barcelona, Teatro Regina - Enero 2015 y otros.	www.youtube.com
Vídeos del psicólogo Fidel delgado	www.youtube.com

BIBLIOGRAFÍA			
AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	OBSERVACIONES
Aberasturi, A.	<i>“La adolescencia normal”.</i>	Paidós	Adolescentes.
BENDRISS, Yassine:	<i>“Hacer Buda. Guía sencilla de meditación para niños”.</i>	Veintisiete Letras.	25 meditaciones guiadas para niños
Bettelheim, B.	<i>“El Psicoanálisis de los Cuentos de Hadas”</i>	Crítica (Grijalbo)	Adolescentes
Biblioteca Larousse	<i>“Cómo comunicarse con los adolescentes”</i>	LAROUSSE	Adolescentes
Chistopher K Germer:	<i>El poder del Mindfulness</i>	PAIDÓS	Mindfulness.
Cornejo, Loretta	<i>“Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los Adolescentes”.</i>	Descleé de Brower Colección Serendipity	Gestalt
Cloud, C.-Rawson, M.	<i>“Educación Waldorf” (2009).</i>	Editorial Rudolf Steiner Madrid	Nueva pedagogía
Dalai Lama	<i>“Manual para la felicidad”</i>		Emociones
Delval, Juan	<i>“El mecanismo y las etapas del desarrollo”</i>	MEC	Etapas de desarrollo
Dispenza, Joe	<i>“Evoluciona tu cerebro: La ciencia de cambiar tu mente”</i>	LA ESFERA DE LOS LIBROS	Nueva ciencia
Dolto, Françoise	<i>“La causa de los Adolescentes”</i>	Seix Barral	Adolescentes
Domènech, J.	<i>“Elogio de la educación lenta” (2009).</i>	Graó. Barcelona	Educación
Elías, M.J.; Tobías, S. E., y Friedlander, B.S.	<i>“Educar adolescentes con inteligencia emocional”</i>	Plaza & Janés	Se explican maneras creativas y constructivas para educar a los ado.
Flak, M.	<i>“Niños que triunfan. El yoga en la escuela”.</i>	4 Vientos	Yoga.

BIBLIOGRAFÍA			
AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	OBSERVACIONES
Fraile, M.	<i>“Yogaterapia. Curso de Formación”</i>	MANDALA Ediciones	Yoga.
Fredrickson, Bárbara	<i>“Positivity”</i>		Emociones
Ginger, Serge y Anne	<i>“La Gestalt. Una terapia de contacto”.</i>	Manual Moderno.	Gestalt
Goleman, Daniel	<i>“Inteligencia Emocional”</i>	Kairós	Emociones
Goleman, Daniel	<i>“Focus”</i>	Kairós	Nueva pedagogía
Hanson, Rick y Mendius, Richard	<i>“El cerebro de Buda” La neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría.</i>	milrazones	Mindfulness. El libro combina información, ejercicios y meditaciones guiadas.
Hart, T.	<i>“El mundo espiritual secreto de los niños”</i>	Ediciones La Llave. Vitoria-Gasteiz 2006	Combina espiritualidad, psicología y educación. Ayuda a los adultos a recordar sus experiencias espirituales infantiles.
Hernández, D.	<i>“Claves del Yoga. Teoría y Práctica”.</i>		Yoga.
Kahneman, Daniel (Premio nobel Economía 2002)	<i>“Pensar rápido, pensar despacio”</i>	Debate	Nueva pedagogía
Kabat-Zinn, J.	<i>“Mindfulness para principiantes”</i>	Kairós	Mindfulness. Incluye CD con cinco meditaciones guiadas.
Lantieri, Linda	<i>“Inteligencia emocional infantil y juvenil”</i>	AGUILAR	Contiene CD en español con ejercicios organizados según las diferentes edades.
Liaudet, Jean-Claude	<i>“Dolto para padres”</i>	Debolsillo	Nueva ciencia

BIBLIOGRAFÍA			
AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	OBSERVACIONES
Lipton, Bruce	<i>“La biología de la creencia”</i>	Palmyra	Nueva ciencia
Lipton, Bruce y Bhaerman, Steve	<i>“La biología de la transformación”</i>	LA ESFERA DE LOS LIBROS	Nueva ciencia
López González, Luis	<i>“Relajación en el aula.”</i>	Editorial Wolters Kluwer. España	Muy útil. Tiene muchas actividades para el aula.
Maestre, Fernando	<i>“La Adolescencia adelantada. El drama de la niñez perdida”.</i>	Desclée de Brower	Adolescentes
Marquier, Annie	<i>“La Libertad de ser”</i>	Ediciones Luciérnaga	Psicología transpersonal
Martín, Ángeles	<i>“Cuando me encuentro con el capitán Garfío”.</i>	Desclée de Brower.	Gestalt y adolescencia
Martín, Ángeles	<i>“Manual práctico de psicoterapia Gestalt”</i>	Desclée de Brouwer	Gestalt
McConceville, Mark	<i>“Adolescencia. El Self emergente y la psicoterapia”.</i>	Ed Los Libros del CTP-12	Adolescentes
Morata, M.	<i>“Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada”</i>	Manuel Morata	Yoga
Morata, M.	<i>“Yoga. Ampliación. Teoría, práctica y pedagogía. Kriya Yoga”</i>	Manuel Morata	Yoga.
Naranjo, C.	<i>“La vieja y novísima Gestalt”</i>		Gestalt
Nef, Kristin	<i>“Sé amable contigo mismo”</i>	Ed. ONIRO. El árbol de la vida.	Presenta ejercicios de Gestalt y Mindfulness.
Nhat Hanh, Thich	<i>“El milagro de Mindfulness”</i>	Ed. ONIRO	Presenta ejercicios para aprender el arte de Mindfulness.
Oaklander, Violet	<i>“Ventanas a nuestros niños” Terapia gestáltica par niños y adolescentes.</i>	4 Vientos	Gestalt

BIBLIOGRAFÍA			
AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	OBSERVACIONES
Paymal, N.:	<i>“Pegagogía 3000”</i>		Nueva pedagogía
Robinson, Ken y Aronica, Lou	<i>“El elemento. Descubrir tu pasión lo cambia todo”</i>	CONECTA	Nueva pedagogía
Saiz, Jerónimo	<i>“La ansiedad”</i>	EMEKÁ Editores	Emociones
Silva, José			Nueva pedagogía
SIEGEL, Daniel y PAYNE BRYSON, Tina	<i>“El cerebro del niño”</i>	Alba	Meditación para niños
Simón, Vicente	<i>“Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia”</i>		Mindfulness.
Simón, Vicente	<i>“Aprender a practicar Mindfulness”</i>	S Sello Editorial	Mindfulness
SNEL, Eline	<i>“Tranquilos y atentos como una rana. La meditación para los niños..., con sus padres”</i>	Kairós	Meditación para niños
Stanislav, G.	<i>“La psicología del futuro. Lecciones de la investigación moderna de la consciencia”</i>		Yoga y Mindfulness
Stevens, John O.	<i>“El darse cuenta. Sentir, imaginar y vivenciar.”</i>	Cuatro vientos	198 ejercicios gestálticos para realizar de forma individual, en parejas y en grupos, con el objetivo de ampliar nuestra toma de consciencia.
Stiegel, D.J. y Hartzell, M.	<i>“Ser padres conscientes: un mejor conocimiento y comprensión de nosotros mismos contribuye a un desarrollo integral y sano de nuestros hijos”</i>	Ediciones La Llave. Vitoria-Gasteiz 2005	Se demuestra la necesidad de que los padres integren sus propias experiencias infantiles e indican cómo modelar un estilo propio de paternidad.

BIBLIOGRAFÍA			
AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	OBSERVACIONES
Swami Satyananda	<i>“Yoga para niños, vol. 1”</i> (1990)	Yoga Publications Trust Bihar	Yoga
Swami Suryamani	<i>“El manejo del estrés a través del yoga”</i> (2005)	Academia de Yoga Satyananda Colombia	Yoga
Tenzin Wangyal Rínpoche	<i>“El yoga de los sueños”</i>	Bodhi	Yoga
Tubert, S.	<i>“La muerte y lo imaginario en la Adolescencia”</i>	Saltés	Adolescentes
Varela, Francisco	<i>“Ética y Acción”</i>	Editorial Dolmen	Nueva pedagogía
Waddell, Margot.	<i>“Comprendiendo a tu hijo de 12-14 años”.</i>	Paidós	Adolescentes
Wild, R.	<i>“Etapas del desarrollo”</i> (2011)	Herder Barcelona	Etapas de desarrollo
Wild, R.	<i>“Educar para ser”.</i> (2007)	Herder Barcelona	Nueva pedagogía
Winnicott, D.	<i>“La familia y el desarrollo del individuo”</i>	Ediciones Horme	Adolescentes

REFERENCIAS

Jackson, Daren C., et al. (2003) Now You Feel It, NoW You Don't. Frontal Braien Electrical Asymmetry and Individual Differences in Emotion Regulation, Psychological Science 14, 612-617

Stahl, B. & Goldstein, E. (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo comenzó a gestarse un 8 de mayo de 2014, con la Orden del Departamento de Educación del Gobierno de Aragón por la que se convocaban licencias por estudios no retribuidas, y se cierra hoy, 13 de septiembre de 2015.

[No sabemos si será un “punto final” o “punto y seguido”.]

Han sido meses muy enriquecedores a nivel personal, he tenido la oportunidad de leer, escuchar y admirar revolucionarios conocimientos científicos sobre el cuerpo, el cerebro, la mente y las emociones. Conocimientos que se nos vienen revelando desde hace miles de años pero que, **ahora**, nos llegan impulsados por los recursos tecnológicos de que disponemos.

Fue **Pilar Ínigo**, directora de la Escuela de Yoga y Psicología Transpersonal de Zaragoza, **el trampolín** que me lanzó a embarcarme en este proyecto. Gracias, Pilar, por ese empujón. Te lo agradezco en lo más profundo.

[Pilar es “ese pilar” firme y estable que te apuntala cada vez que las dudas te agrietan por dentro. Pilar está convencida de lo mucho que el yoga puede aportar a los jóvenes para un desarrollo sano y feliz.]

Además del aval de Pilar, el proyecto ha contado con el apoyo de tres grandes profesionales que tienen una larga experiencia y son punteros en sus ámbitos de trabajo.

Por orden alfabético:

José Luis Azón, psicólogo y abogado, profesor de la Escuela de Yoga y Psicología Transpersonal de Zaragoza.

Gracias, José Luis. Tu clara visión transpersonal de la psique nos ayuda a conocernos, a comprendernos y a crecer.

[José Luis te habla desde el corazón, con transparencia y sin rodeos. Su sentido del humor y sus palabras ayudan a descargar la mente de rumiación y prejuicios.]

Sara Fernández Wolf, psicoterapeuta Gestalt especializada en psicoterapia infantil y del adolescente. Sara dirige e imparte el Post grado de Gestalt aplicada en Infancia y Adolescencia.

Sara, estoy gozando con tus seminarios mensuales. Gracias por acogerme en tu espacio Nexos de Bilbao.

[Sara usa su intuición con gran discreción para destapar las heridas psicológicas de niños y adolescentes. Con extraordinaria delicadeza, sabiendo lo que lleva entre manos, proporciona los remedios necesarios para que esas heridas se limpien y cicatricen.]

Javier García-Campayo, psiquiatra de Hospital Miguel Servet y profesor de la Universidad de Zaragoza. Javier dirige el Máster sobre Mindfulness que dicha universidad ofrece.

Javier, quiero agradecerte tu apoyo académico, tu confianza y tu disposición.

[Javier ha tenido la valentía de fundir oriente y occidente en un Máster de la Universidad. A los estudiantes nos está permitido disfrutar de lo mejor de los dos mundos.]

AGRADECIMIENTOS

Gracias a todos los **autores de la Bibliografía** por sus lecciones y su nueva ciencia.

En especial, al profesor **Manuel Morata**, es grande su dedicación y esfuerzo para transmitir el yoga de una manera científica y rigurosa.

Gracias **a todos los que comparten en la red**, de manera abierta y desinteresada, recursos, artículos, vídeos y charlas.

Gracias **a los maestros de todos los tiempos**. Todos apuntan en la misma dirección, y como señala Enrique Martínez Lozano, son tantos indicando el mismo camino que no es posible que estén equivocados.

Gracias **al Departamento de Educación** del Gobierno de Aragón por dar luz verde a este proyecto.

*"Mientras más agradecido soy,
encuentro más razones para ser agradecido."*

Para completar los agradecimientos quiero recoger a todos los **profesores** que han impartido ponencias en el primer curso del **Máter de Mindfulness** de la Universidad de Zaragoza (2014_15). Sus contribuciones han entretejido muchos párrafos de estas páginas.

Altisent, Rogelio	Universidad de Zaragoza
Cebolla, Ausías	Universitat Jaume I, Castellón
Deko Mesa	Maestro Zen
Díaz, Domingo	Universidad de Zaragoza
Fayed, Nicolás	Hospital Quirón, Zaragoza
García- Campayo, Javier	Universidad de Zaragoza
García, Gustavo	Universidad Complutense, Madrid
Gonzalvo, Román	Navarra
Guallar, José Antonio	Universidad de Zaragoza
Iñigo, Pilar	Profesora Yoga, Zaragoza
Jiménez, Terebel	Universidad de Zaragoza
Lahera, Guillermo	Universidad Complutense, Madrid
Lombas, Sebas	Universidad de Zaragoza
López, Yolanda	Universidad de Zaragoza
Navarro, Mayte	Universidad de Zaragoza
Oliván, Bárbara	Universidad de Zaragoza
Santed, Miguel Ángel	UNED, Madrid
Segundo de Miguel	Asociación Psicoterapia Analítica Grupal, Zaragoza
Simón, Vicente	Universidad de Valencia
Soler, Quim	Universidad Barcelona
Usieto, Elia	MAZ, Zaragoza



Estoy aprendiendo a darle tiempo al tiempo, a esperar el momento, porque todo llega cuando tiene que llegar...