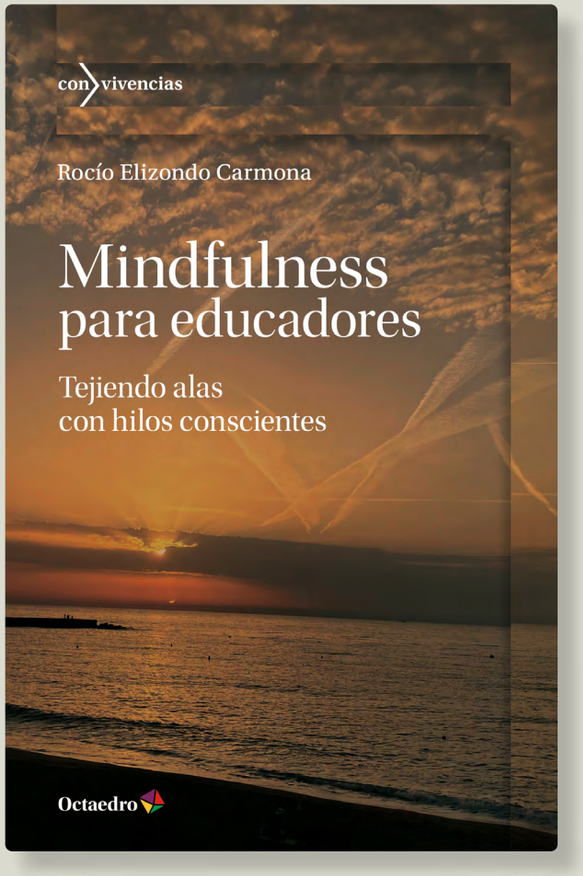
NOTA DE PRENSA

Octaedro Editorial



Colección: Con vivencias

Temas: Educación, Psicología, Sociedad, Estilos de vida, Salud, Salud Mental

Género: No ficción
ISBN: 9788410793705
PVP: 19,00 €
Ref. 06083-0

Formato: 15 x 23 cm
Páginas: 212
Encuardenación: Rústica con solapas

SOBRE EL LIBRO

Para más información
93 246 40 02

octaedro@octaedro.com
www.octaedro.com

Mindfulness para educadores

Tejiendo alas con hilos conscientes

Rocío Elizondo Carmona

NOVEDAD 2026 OCTUBRE

¿Por qué algo tan sencillo como parar y respirar nos cuesta tanto?

Parar se ha convertido en un privilegio. A veces, incluso, está mal visto. Nos dejamos arrastrar. Vivimos corriendo, en piloto automático, queriendo hacer mil cosas a la vez. ¿El resultado? Agotamiento y una desconexión progresiva de nosotros mismos.

En medio del ruido, el estrés y la exigencia constante, este libro nace como esa invitación a detenerse, respirar y habitar la vida con más consciencia. Propone un camino de autoconocimiento y transformación que une mindfulness, neurociencia, educación y experiencia vivida. A través de explicaciones sencillas, prácticas guiadas, reflexiones personales y escenas cotidianas, Rocío Elizondo acompaña al lector a comprender cómo funciona la mente, cómo nos relacionamos con nuestros pensamientos y emociones, y cómo cultivar una manera más amable y consciente de vivir y enseñar.

La obra incluye, además, meditaciones guiadas en vídeo realizadas por la autora, que permiten acompañar la práctica de una forma cercana, sencilla y experiencial.

Aunque perfumado con la esencia de la educación, este libro está dirigido no solo a educadores, sino a cualquier persona que desee conocerse mejor, reducir su sufrimiento y reconectar con lo esencial.

Porque, a veces, lo más importante comienza por lo sencillo: parar y respirar.

AUTORÍA



Rocío Elizondo Carmona

Ingeniera técnica de Telecomunicaciones de formación y docente de vocación desde hace más de veinte años. Curiosa e inquieta de nacimiento, amante de comprender el funcionamiento de la vida, de ayudar y de acompañar a los demás. En 2017, una crisis de ansiedad la llevó a parar y a descubrir el mindfulness. Así es como inició un profundo camino de transformación personal. Desde entonces, continúa habitando la vida, abierta a la sabiduría y a la bondad. Sus compañeros de viaje: la atención plena, la compasión, la aceptación, la ecuanimidad y el amor. Hoy desea compartir contigo, desde el corazón, aquello que ha vivido, sentido e integrado en ella misma. Coautora del libro *Respira. Aprende la gestión emocional a través del mindfulness y la neurociencia*, publicado por la editorial Saralejandría.

ÍNDICE

Prólogo *(Coral Elizondo)*
Introducción
Instrucciones de uso
Empezamos. Conócete a ti misma, a ti mismo
Cómo me narro el mundo. El diálogo interno
Funcionamiento de la mente: piloto automático y multitarea
Multitarea
¿Meditación o mindfulness?
Mindfulness: cerebro y mente
Estados de la mente: hacer y ser
Mindfulness para docentes
Instrucciones para empezar a practicar
Habitando la respiración
Habitando el cuerpo
Bienestar y sufrimiento, ¿son incompatibles?, ¿son opuestos?
Pensamiento: la película interna
Emociones: una puerta de entrada
Compasión
Aceptación
Agradecimientos
Referencias