

The importance of mindfulness in education

Sofía
Zacatzi Rosas¹

Resumen

Cada día es una oportunidad de vivir, transformar y trascender. El miedo paraliza; no te deja ver lo maravilloso que eres. Rendirte no es una opción. Las adversidades son lo que te impulsa a avanzar, pero ¿cómo las construyen? Simple: se construye ladrillo a ladrillo, enseñando, dando el ejemplo. Eres aprendiz, pero también maestro. Solo se vive y se construye hoy. Concéntrate y mantén toda tu atención en este artículo, sin dejar de escalar. Solo ten conciencia del aquí y ahora.

Tener conciencia y atención plena es a lo que se refiere el mindfulness; conocer las definiciones de varios autores enriquece el artículo, pero aún conocer sus orígenes da sustento epistemológico que garantiza ser una guía en la educación. Definir el beneficio pedagógico en preescolar, primaria, secundaria y bachillerato se orienta a la atención de todo estudiante porque, desde lo andragógico, se extiende la conciencia y la atención a licenciaturas, posgrados, doctorado y educación continua, no solo para la escuela, sino también para la vida.

El humanismo es la principal fuente de inspiración y centro del “Modelo Educativo: Liderazgo Trascendente”, por ello se busca desde el humanismo trascender de nuestro ser, para transformar positivamente a las sociedades, ayudando a quien más le cuesta y menos tiene, sin descuidar a los demás, enlazando el mejor uso de los avances tecnológicos, realizando aportaciones innovadoras de acuerdo a la vertiginosa fuerza de las economías globales, en la búsqueda de mejorar la calidad de vida sumando pasiones y saberes para hacer de este un lugar más equilibrado y justo, convirtiéndolo en un impulsor de ecosistemas de bienestar creatividad, innovación y disrupción así como del desarrollo de humano.

Palabras clave: atención plena, consciencia, bienestar, educación, humanismo, innovación.

¹ Consorcio Educativo de Oriente. Vicerrectora Académica. Maestría. Puebla, México. E-mail: sofia.zacatzi@soyuo.mx ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5874-1620> Google Scholar: https://scholar.google.com/citations?hl=es&user=EPs5FtQAAAAJ&scilu=&scisig=AFPF8cAAAAAaiCDkhYMx2N5gSO08NuEd0YD-Lk&gmla=AIqSsVuFQj7m7n6FzlgiEYbG7GyrA3Y7oM4LwZgPYmMI2_Ue5V7TiFNr8HtP2m7T8LzADC_f75TxvsRnqUse_p2saCrQgn_2VGO7vFtN2jVh-jtRFbDh-vucPg&sciund=12384853910606277287



Abstract

Every day is an opportunity to live, transform, and transcend. Fear paralyzes; it keeps you from seeing how wonderful you are. Giving up is not an option. Adversity is what drives you forward, but how is it built? Simple: brick by brick, through teaching and setting an example. You are a learner, but also a teacher. Life and construction happen only in the present. Focus and keep your full attention on this article, without ceasing your climb. Simply be mindful of the here and now.

Mindfulness refers to the cultivation of awareness and full attention; while citing various authors' definitions enriches the article, understanding its origins provides the epistemological grounding necessary to guide educational practice. Defining its pedagogical benefits across preschool, primary, and secondary education—including high school—addresses the needs of all students; furthermore, from an andragogical perspective, this awareness and attention extend to undergraduate and graduate studies (including doctoral programs) and continuing education, serving not only the academic setting but life itself.

Humanism serves as the primary source of inspiration and the core of the “Transcendent Leadership Educational Model.” Grounded in this humanistic approach, the model seeks to transcend the self to positively transform societies—aiding those who struggle the most and have the least without neglecting others. It integrates the optimal use of technological advancements and drives innovative contributions that keep pace with the rapid dynamics of global economies. Ultimately, it aims to improve quality of life by uniting passions and knowledge to create a more balanced and just world, acting as a catalyst for ecosystems of well-being, creativity, innovation, and disruption, as well as for human development.

Key words: mindfulness, mindful awareness, education, humanism, transcendent leadership, holistic education, well-being, educational innovation..



Introducción

Vivimos inmersos en un mundo en continuo cambio y esto afecta a todos los ámbitos de la existencia humana. Lo único permanente en este mundo es el cambio, y esos cambios (que parecen acelerarse de una manera significativa) en los últimos tiempos han afectado profundamente al sistema educativo dando paso a nuevos paradigmas holísticos e integrales, basados en una educación consciente, donde el docente adquiere un nuevo papel como modelo que desarrolla nuevas metodologías activas que propicien las nuevas formas de “aprender a aprender”. Para ello, los estudiantes requieren una cierta capacidad de autorregulación; es decir, ser conscientes de su atención y sus emociones.

Además, la rutina de la vida diaria lleva a no vivir el presente y, por lo tanto, se pierde el sentido de la esencia de las personas y de los momentos que nos construyen como seres humanos, dejando de lado la atención a los detalles. ¿Por qué sucede esto? ¿Somos conscientes de nuestros pensamientos? ¿Somos conscientes de lo que hablamos? ¿Vivo porque respiro o porque quiero vivir? Son interrogantes que nos hacemos de manera constante, y estas nos orillan a vivir en los extremos; darte cuenta que solo se está añorando el pasado y anhelando el futuro, garantiza el olvido de disfrutar vivir en el presente: olvidar disfrutar momentos; la dicha de saber que vivimos; los seres a nuestro alrededor.

Este artículo hará formar parte al lector de una serie de cuestionamientos con el objetivo de incitar a generar conciencia de lo que se vive, piensa, actúa e interpreta, pues se parte de que somos seres adaptables que nos regimos por nuestras

creencias. Encasillando cuando te conviertes en adulto, “ser un adulto”, se parte de este análisis. Te invito a que observen a los niños ellos saben vivir en su presente y disfrutan cada momento, experimentan, generan sus propios conceptos y crean nuevos significados, ríen, lloran, gritan, piden perdón, aunque no sea necesario; la transparencia del niño es el claro ejemplo de vivir en conciencia y concentrarte en lo que hoy se tiene. Los niños imitan nuestras conductas y comportamientos, un habla de manera inconsciente, dejando a la deriva su aprendizaje; por ello, encauza a que conozca el mindfulness como un medio de conciencia de aprender a vivir en el presente y, a partir de ahí, crear y hacer posible aquello que creemos imposible. De ahí la importancia de generar un espacio formativo que incite todos los días a generar la confianza en sí mismo, perciba un ambiente de armonía, paz y que esté relacionado con ecosistemas de bienestar.

Este artículo se desarrolla bajo un enfoque constructivista del aprendizaje, teniendo como principal referente la comprensión del proceso creativo, o lo que denomina Hernández (2019) *imagination for making learning*, en este sentido, se puede comprender al aprendizaje como el conjunto de procesos de orden superior que permite la adaptación de los conocimientos, habilidades, actitudes, valores y aptitudes en la interacción con los contextos, por lo cual, el aprendizaje se convierte en el estímulo y receptor de los procesos de mediación, sean estos conductuales o cognitivos.

El mindfulness, desde la perspectiva del constructivismo, aparece como un proceso de promoción de la creatividad, la innovación y la disrupción. Su enfoque se centra en la atención plena como punto de partida, de ahí que su inclusión

en los procesos de desarrollo del aprendizaje se convierta en una base para el desarrollo conductual y cognitivo.

A partir de lo anterior, el presente artículo sigue una lógica inductiva que busca trazar la ruta para comprender el mindfulness y su uso consecuente en la educación. Su traducción al español se traduce como “atención plena”, y tiene su origen en las prácticas de meditación orientales: es la capacidad que las personas podemos adquirir para concentrarnos en lo que sucede en el presente.

Métodos y materiales

Mindfulness

La concepción más general del mindfulness es la atención plena. Esta noción sobre la atención hace referencia al “rememorar” del vivir el presente; implica un ejercicio de consciencia sobre el estar en el presente y de “recordarnos” estar en el presente, prestando atención de manera intencional al momento presente.

Al respecto se siguen las recomendaciones de Sula (2014), quien la considera la forma de prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor. Kabat-Zinn (1990), por su parte, la considera la consciencia momento a momento. Germer (2005), por otro lado, la describe como la consciencia de la experiencia presente con aceptación, la intencionalidad de tener consciencia para quienes han promovido esta forma de atender el ahora, buscando por lo tanto la plenitud como un ejercicio permanente.

Origen

Sus orígenes se sitúan hace unos 2,500 años en la tradición budista, con la figura de Siddhartha Gautama, el Buda Shakyamuni, iniciador de esta tradición religiosa y filosófica, extendida por todo el mundo, cuya esencia fundamental es la práctica de mindfulness, procedimiento que, parece ser, recibió de otros maestros y perfeccionó. Se puede decir que el mindfulness ya existía desde hace mucho tiempo y era practicado por seres humanos muy primitivos (Simón, 2007). Realmente, y parafraseando a Kabat-Zinn (2003), la capacidad de ser plenamente consciente del momento presente es inherente al ser humano. La contribución de la tradición budista ha consistido, en parte, en enfatizar modos sencillos y eficaces de cultivar y refinar esta capacidad, además de aplicarla a todos los aspectos de la vida.

En este sentido, Sula (2014) señala que el mindfulness permite dejar de lado el estrés y lo negativo que pueda acumularse a lo largo del día, por lo cual el cuidado de la mente se vuelve fundamental, pues a través de ella es posible generar procesos que permitan tener consciencia de nosotros mismos. El cerrar los ojos una vez al día se vuelve clave, por lo cual, la praxis docente se convierte en un escenario idóneo para la generación de procesos de atención plena y, por lo tanto, para el *Peace in* y *Peace out*.

Llevarlo a la práctica implica reconocer que el aprendizaje no solo sirve para una asignatura, sino para la vida misma.

Uso de mindfulness en el aprendizaje

El uso del mindfulness en el aprendizaje permite a los niños y adolescentes regular la atención y las emociones, desarrollar disposiciones pro-sociales (como la empatía), tener una mayor creatividad y desarrollar o mejorar habilidades para resolver problemas; en la atención de los espacios formativos, el impacto que tiene en el aprendizaje en la funciones ejecutivas es importante, pues ayuda a procesos de planeación, organización de los materiales y actividades, la regulación de acciones dirigidas, e iniciar y concluir una tarea de manera satisfactoria. La regulación emocional mejora la conducta, inhibiendo respuestas automáticas, lo cual les permite disminuir el nivel de estrés, tanto escolar como de la vida cotidiana, así como aumentar su resiliencia ante situaciones difíciles.

Por lo anterior, resulta de mucha utilidad su implementación como parte fundamental de las escuelas, ya que son escenarios mediadores entre lo familiar y lo social, además de ser el lugar donde los estudiantes pasan mucho tiempo en ellos y si se logra generar el hábito de la concentración y atención plena, esto puede incrementar la calidad de su aprendizaje, además de monitorear su propio proceso de aprendizaje y estar mejor preparados para afrontar situaciones de estrés.

Beneficios pedagógicos

Algunos de los beneficios pedagógicos que pueden describirse tienen referencia a la reflexión del propio mundo interno, de generar un impacto social que se verá beneficiado por la bondad, respeto, caridad, tolerancia y aceptación, ya que aportan un bienestar integral en los estudiantes desde preescolar,

primaria, secundaria y bachillerato. Por ello, de las aportaciones de Kaba-Zinn (1990) en lo educativo, resalta impulsar y generar ecosistemas de bienestar y paz dentro de los espacios formativos, reflejados en su exterior y conducta humana del día a día; además, contribuyen a minimizar la brecha entre educación y globalización, pues las instituciones son un escenario que tendrán un impacto trascendental en la educación.

Un metaanálisis llevado a cabo en 2011 por Durlak et al., en el que participaron 270,000 estudiantes de todas las etapas académicas, concluyó que aquellos estudiantes que habían realizado programas de educación socioemocional en primaria no solo mostraron mejoras significativas al ser adolescentes en cuestiones conductuales (por ejemplo, al ser menos violentos), sino que también obtuvieron una mejora en sus resultados académicos respecto a los que no recibieron esa formación.

A continuación, se muestran los beneficios que aporta el mindfulness para los estudiantes (Educaweb, 2018):

1. Mejora el rendimiento académico.
2. Mejora el autoconcepto.
3. Reduce la agresividad y la violencia.
4. Aumenta la creatividad.
5. Mejora la participación en el aula favoreciendo el control de impulsos.
6. Potenciar la memoria.
7. Mejorar la concentración y la atención.
8. Reduce la ansiedad ante los exámenes.
9. Favorece la disposición de aprender.
10. Fomenta la autorreflexión y el autososiego.
11. Potencia la empatía y la comprensión hacia los demás.

12. Fomenta conductas prosociales y relaciones interpersonales sanas.
13. Mejora el aprendizaje social y emocional.
14. Mejora de forma general la salud.

¿Sabías que...?

El 30% de las escuelas de medicina de Estados Unidos ya incluyen mindfulness en sus planes de estudio, según informó el profesor de la Universidad de Harvard, Schumann-Olivier, en el Congreso Internacional de Mindfulness, celebrado en Zaragoza en junio pasado.

Por otro lado, en España se han desarrollado diferentes programas para promover el mindfulness en las aulas, tales como el Programa TREVA, Escuelas Despiertas y Aulas Felices. Estas iniciativas comparten como eje central la formación integral del profesorado y del alumnado para practicar el mindfulness y obtener los beneficios que este ofrece.

Reino Unido podría considerarse uno de los países donde se practica el mindfulness de forma sistemática en diversos ámbitos de la sociedad, especialmente en las escuelas, como parte de una política surgida tras la publicación del informe *Mindful Nation UK*, e incluso es una práctica establecida en el propio Parlamento británico (The Mindfulness Initiative, s.f.).

Beneficios andragógicos

La educación de adultos es un campo que abarca desde la educación superior (licenciaturas, posgrados, doctorados, posdoctorado) hasta la formación para la vida y el trabajo: la educación de las personas de la tercera edad, la alfabetización

y la educación continua. En la educación de adultos, el intercambio de información se traduce en provecho para todo el grupo, enriqueciendo su experiencia e incrementando la productividad en el proceso de aprendizaje. Una de las condiciones principales del aprendizaje exitoso de un adulto es la generación de ambientes positivos en el aula, interacción del docente/mediador con las personas de una manera distinta.

Lo que concierne a la participación es la acción de tomar decisiones en conjunto o tomar parte con otros en la ejecución de una tarea determinada. Para lograr resultados efectivos, la participación requiere madurez, reflexión, actividad crítica y constructiva, interacción, confrontación de ideas y experiencias, creatividad, comunicación y realimentación; todo ello de forma constante y permanente. Si el participante siente que existe una situación de aceptación por parte de los otros compañeros, entonces la praxis educativa se desenvolverá de manera agradable, sincera y armónica, estableciéndose comunicaciones directas y auténticas, orientadas a una actitud de liderazgo compartido, donde la vinculación se transforma en una interacción efectiva entre los participantes y el facilitador (Adam, 1987).

La actitud hacia la práctica de la atención plena debe relacionarse con los siguientes elementos (Anatolievna, 2016):

- 1) No juzgar. La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de la propia experiencia, siendo conscientes del flujo constante de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas, para así poder salir de ellas. Es importante limitarse a observar el “ir y venir” de

pensamientos y juicios, no hay que actuar sobre ellos, ni bloquearlos, ni aferrarse; simplemente se observan y se dejan ir.

- 2) Tener paciencia. La paciencia demuestra que se comprende y se acepta el hecho. Tener paciencia consiste en estar totalmente abierto a cada momento y aceptarlo como tal.
- 3) Tener la mente de principiante. Es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y de mantenerse abierto a nuevas posibilidades.
- 4) Tener confianza. Desarrollar la confianza en uno mismo y en sus sentimientos, confiar en la intuición y en la propia autoridad.
- 5) No esforzarse. Meditar, no hacer, ya que cualquier esfuerzo por conseguir que la meditación tenga una finalidad, no es más que la acción que está entorpeciendo la atención plena.
- 6) Aceptar. Ver las cosas como son en el presente, mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piensa y se ve, y aceptarse porque está ahí y en ese momento.
- 7) Ceder, dejar ir o soltar. No apegarse, dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros.

Resultados y discusión

Principales teorías del mindfulness desde la neurociencia

Siegel (2001) ha denominado la neurobiología interpersonal como la que estudia cómo las relaciones interpersonales afectan al desarrollo cerebral. La evidencia demuestra que la práctica

regular del mindfulness mejora zonas del sistema nervioso central como la corteza prefrontal, el sistema límbico, tálamo e hipotálamo, y las amígdalas cerebrales, entre algunas regiones. Además, genera y sostiene un tono neurovegetativo más parasimpático, disminuyendo la síntesis y liberación de hormonas relacionadas al estrés y equilibrando la acción de los neurotransmisores en el sistema nervioso, desarrollándose un nuevo equilibrio anti estrés.

Estudios demuestran que la práctica de la meditación provoca cambios estructurales en el cerebro, generando cambios funcionales permanentes que dejan huellas estructurales y modifican la manera de ser y reaccionar y, en definitiva, provocan un cambio en la personalidad que potencia la producción de anticuerpos.

Los lóbulos prefrontales realizan funciones de integración de procesos muy diversos como el pensamiento, la conducta y la afectividad. Puigfel y Sánchez (2018) distinguieron tres niveles en las funciones de la corteza prefrontal:

1. El primer nivel es el de integración y organización de la información integrada, se refiere tanto a aspectos cognitivos como a afectivos y motores.
2. El segundo nivel se encarga de lo que se denomina funciones ejecutivas, que dirigen y controlan las conductas integradas del organismo, especialmente en respuesta a situaciones nuevas que requieren soluciones creativas y no pueden ser afrontadas por los mecanismos automatizados.
3. El tercer nivel se encarga de la autoconciencia, de la conciencia y de la propia mente.

En conclusión, los procesos atencionales y afectivos son habilidades que pueden entrenarse mediante la meditación.

El mindfulness y el desarrollo de la creatividad e innovación

Mindfulness es una experiencia que permite tener más control sobre la mente, pensamientos, sensaciones y emociones. El ejercicio del mindfulness reduce el estrés, así como los síntomas físicos y psicológicos que produce la ansiedad; además, aumenta la seguridad en uno mismo y el bienestar de quienes lo practican.

Actualmente, el ritmo de vida lleva a conjugar varias acciones a la vez, por ejemplo, al practicar un deporte y escuchar música los pensamientos surgen sin descanso. Mindfulness es un ejercicio de focalización de la atención en el momento presente. En el año 2015, Danny Penman afirmó que mindfulness mejora las tres actividades esenciales necesarias para la creatividad:

- I. Abre la mente a recibir mejores ideas.
- II. Mejora la atención ayudándonos a identificar qué idea es de utilidad y cuál no lo es.
- III. Nos hace más resilientes cuando las cosas no salen como deseamos.

Recientemente, se han realizado estudios para analizar cómo el mindfulness puede contribuir a una mayor creatividad, por ejemplo, Matthijs et al. (2014) demostró la importancia de ciertas habilidades que desarrolla la práctica mindfulness en el proceso creativo:

- Observación: la capacidad de observar fenómenos internos (como sensaciones

corporales, pensamientos y emociones) y estímulos externos (imágenes, sonidos, olores, etcétera).

- Presencia consciente: la habilidad para realizar una actividad con total atención.
- Descripción: el poder describir fenómenos sin analizarlos conceptualmente.
- Aceptar sin juicio: no tener prejuicios ni críticas sobre la experiencia del momento presente.

En su investigación concluyó que la observación y la conciencia de uno mismo con respecto a lo que se observa y llega a la mente, es importante para que se pueda llevar a cabo el proceso creativo (Matthijs et al., 2014).

Ahora bien, en los últimos tiempos nos hemos visto en la necesidad de crear nuevas formas, nuevos métodos y, por ello, es necesario innovar para poder moverse en este entorno. Sin embargo, la interrogante predomina: ¿cómo podemos sobrevivir en un entorno altamente cambiante sin capacidad de innovación? ¿Cómo se puede innovar y ser creativo en un entorno que genera temor, riesgo, estrés y miedo?

Es imposible ser innovador con una mente llena de ruido; no obstante, en el momento en que practicamos mindfulness, la mente se calma, es ahí entonces cuando podemos ver el fondo, y solo así reseteando nuestro cerebro frecuentemente podemos dejar entrar lo nuevo y ser innovadores.

El mindfulness y la educación humanista

La educación con enfoque humanista busca desarrollar en el ser humano la creatividad, la

ética, el amor, la espiritualidad y otras cualidades singularmente humanas. Está orientada a propiciar el autoconocimiento y la autonomía necesarios para asumir y desarrollar libremente la propia existencia de cada persona, sin necesidad de buscar apoyo fuera de sí mismo.

Es así como el mindfulness considera a la educación como la ciencia, la tecnología, la cultura y las artes como las verdaderas expresiones de la grandeza cultural y humanista, en la búsqueda de la trascendencia de nuestro ser, para transformar positivamente a las sociedades, ayudando a quien más le cuesta y menos tiene, pero sin descuidar a los demás, enlazando el mejor uso de los avances tecnológicos y realizando aportaciones innovadoras de acuerdo a la vertiginosa fuerza de las economías globales, en la búsqueda de mejorar la calidad de vida de todos los habitantes, sumando pasiones y saberes para hacer de este un lugar más feliz, equitativo y justo.

Conclusiones

Las intervenciones basadas en mindfulness, sugieren que la aplicación de la atención plena se muestra prometedora en el ámbito educativo, en todos los niveles de la enseñanza, tanto para los estudiantes como para los profesores.

En los próximos años, probablemente veremos a cada vez más docentes, padres de familia y escuelas interesarse por la práctica de mindfulness o de la meditación en el ámbito educativo.

La educación es la base para un mundo mejor, y si la práctica de la atención plena de nuestros estudiantes puede contribuir al desarrollo de la creatividad, la innovación y los ecosistemas de bienestar.

Referencias bibliográficas

- Adam, F. (1987). La teoría sinérgica y el aprendizaje adulto. *PLANIUC*, 3(6), 195-219.
- Anatolievna, Z. E. (2016). *Atención consciente y aprendizaje experiencial en Educación de Adultos*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6556761>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. y Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://psicologiamente.com/meditacion/mindfulness-escuela-profesores-alumnos>
- Educaweb (2018). *El mindfulness: beneficios y pautas para aplicarlo en el aula*. <https://www.educaweb.com/noticia/2018/11/06/beneficios-mindfulness-aula-18600/>
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. En C. K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds), *Mindfulness. What Is It? What Does It Matter?* (pp. 3-27). Guilford Press.
- Hernández de la Rosa, E. (2019). Tendencias en el “Learning”: Metodologías inmersivas para formar CEOs. *Tendencias U-Planner*. <https://www.u-planner.com/es/blog/tendencias-en-el-learning-metodologias-inmersivas-para-formar-ceos>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi: 10.1093/clipsy/bpg016.

- Matthijs, B., Nevicka, B. y Ten Velden, S. (2014). *Las habilidades específicas de atención plena predicen diferencialmente el rendimiento creativo*. <https://doi.org/10.1177/0146167214535813>
- Penman, D. (2015). *Mindfulness for Creativity: Adapt, create and thrive in a frantic world*. Piatkus.
- Puigfel, M. y Sánchez, A (2018). *MINDFULNESS Y NEUROCIENCIA*. <http://www.terapiashen.com/wp-content/uploads/2018/09/mindfulness-neurociencia-centro-shen.pdf>
- Siegel, D. J. (2001). Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: attachment relationships, “mindsight,” and neural integration. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 67-94.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66-67), 5-30.
- Sula, M. (2014). *Don't Let Your Mind Go: Be in Charge of Your Thoughts*. Balboa Press.
- The Mindfulness Initiative (s. f.). Mindful Nation UK report (and translation). The Mindfulness Initiative. <https://www.themindfulnessinitiative.org/mindfulness-nation-report>