



Fotografía de María Soledad Troya

**Editora en jefe y directora de IDEA:**

Claudia Tobar

**Edición de estilo:** Scarlet Proaño

**Diagramación:** Andrés Anrrango

**Ventas:** [idea@usfq.edu.ec](mailto:idea@usfq.edu.ec)

**Coordinación de producción:** GyR / USFQ

*Los artículos firmados representan el pensamiento de sus autores y no reflejan necesariamente el pensamiento de IDEA.*

**Universidad San Francisco de Quito  
Instituto de Enseñanza y Aprendizaje**

Quito – Ecuador

593-2-2971937 / 2971700 ext. 1031

© Todos los derechos reservados

All rights reserved

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN PARCIAL O  
TOTAL SIN PREVIA AUTORIZACIÓN

**COLABORADORES**

Nathan Digby, Alexandra Carrasco, Claudia Laso, Verónica Garcés, Gabriela Moreno, María Paz Gortaire, Fabiana Álvarez, Andrés Proaño, Dahiana Barzola, Alexandra Herrera, Claudia Tobar, Pablo David Andrade, Ángel Rea, Mishel Tirira, Walter Vivas, Martha Pereira, Juan Pablo Gallegos, Scarlett Proaño.

# Carta de la editora

Queridos educadores

En un mundo en donde el tiempo parece que pasa más rápido que nunca, nos encontramos en nuestro diario vivir con una frustración: no tener tiempo para sí mismos. Nos ponemos exigencias muy altas y no queremos perdernos de nada. Pero como nos demuestran los avances de la neurociencia, la mente y el cuerpo dependen uno de otro, y muchas veces fallamos en reconocer que nuestro cuerpo nos dice que necesitamos bajar las revoluciones.

No hace mucho me encontraba en la actividad que más disfruto: compartir con mi hijo de tres años un cuento antes de dormir. Muchas veces, leer un libro sencillo puede demorar literalmente horas por tantas preguntas y comentarios que surgen del pequeño curioso. Muy a menudo sentía esa ansiedad de tener que acabar de leer el cuento, como si la única meta fuera terminar y poder decir “colorín colorado este cuento se ha acabado”. Hasta un día en que este pequeño de solo tres años preguntó “¿Mami, por qué lees tan rápido?”. Fue entonces cuando comencé a reflexionar sobre la importancia del *Mindfulness*. En efecto, la vida no es una carrera, y la meta no necesariamente es acabar, sino vivir y disfrutar el momento. Es darnos el espacio para respirar, observar, preguntar; y si una noche no acabamos el cuento, ese momento de paz habrá sido más valioso.

Les invito a reflexionar sobre aquellos momentos de nuestra agitada vida en que no nos detenemos a disfrutar, a verdaderamente recapacitar, a respirar, a tomar conciencia del valor de lo simple. Afortunadamente la inocencia de los niños nos ayuda a revelar esa simplicidad. A propósito, les dejo con esta frase brillante de Einstein: “No todo lo que cuenta puede ser contado, y no todo lo que se puede contar cuenta.”

*Mindfulness* o atención plena es un acercamiento que nos ayuda a tomar conciencia, y cuando se convierte en un hábito tiene increíbles beneficios cognitivos. En esta edición vamos a aprender más sobre lo que es *Mindfulness*, cómo podríamos incluir esta práctica en nuestra vida diaria, y cómo compartir este regalo con nuestros estudiantes.

Esperamos que después de leer estos valiosos aportes de educadores de todo el Ecuador se den un tiempo para respirar y apreciar lo simple de la vida.

¡Enseñen, disfruten pero sobretodo, aprendan!

Saludos,

Claudia