En el informe Delors (1999 – UNESCO) la Comisión Internacional sobre EDUCACIÓN PARA EL SIGLO XXI propone los 4 pilares sobre los cuales debe organizarse la educación:

* Aprender a Conocer
* Aprender a Hacer
* Aprender a Convivir
* Aprender a ser

Aprender a ser uno mismo y a convivir son competencias propias de la inteligencia emocional menos desarrolladas en las aulas, ya que habitualmente ha existido una separación entre el aspecto académico y el personal, sin reflexionar que el equilibrio entre ambos aspectos influye en lo académico.

Necesitamos nuevas herramientas para el profesorado y para el alumnado para lograr una educación más **efectiva** y más **afectiva** que favorezcan el aprendizaje para la vida. Una aportación para esto podría ser MINDFULNESS.

La Práctica habitual de Mindfulness está produciendo una revolución silenciosa en diferentes ámbitos de la sociedad (escuelas, prisiones, deporte, empresas…) y viene avalada por su vinculación con la neurociencia habiendo evidencias científicas que acreditan su eficacia. El núcleo de la práctica es la MEDITACION.