

ACTIVIDAD A DESARROLLAR TALLER I

- Elabora una reflexión por escrito de cómo te sentiste después de practicar mindfulness.
- Elabora una estrategia para utilizar con tus alumnos esta técnica de mindfulness.
- Diseña en conjunto con tus alumnos una mesa redonda donde se discutan los beneficios que puede traer a su vida diaria la práctica de esta técnica.