

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

El reto

(ATENCIÓN)

- Consiste en proponer un reto:
"¿Podés estar en silencio durante algunos segundos?".
- Se proponen inicialmente pequeños periodos de tiempo (15~20 segundos) y se va aumentando durante el curso.
- Sentados/as, con la columna firme y alargada, llevan la mirada a un punto fijo de la mesa. Comienzan el reto y, durante ese tiempo, prestan atención a la respiración.

