

# LAS BASES DE UNA CLASE

Módulo 2



NUESTRO ESPACIO

BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

# Las bases de una clase

## Módulo 2



# PRÁCTICA DE INTEGRACIÓN

Estas preguntas deberán ser contestadas al finalizar este módulo. Por el momento te pedimos que las contestes y las conserves, más adelante las necesitarás para las entregas finales.

Contesta las siguientes preguntas:

### *Tu rol como guía de meditación*

1. ¿Cuál de las ocho cualidades te parece más importante? ¿por qué?

---

---

---

2. Imagina que ya estás practicando con tus alumnos, cuál cualidad crees que se te puede dificultar más?

---

---

---

### *Los ingredientes de tu clase*

1. Describe cómo sería tu momento perfecto para hacer una práctica de mindfulness con tus alumnos, y (aunque todavía no te hablamos sobre eso) cómo harías una sesión de atención plena con tus niños o alumnos.

\*Sé muy detallada con este ejercicio, acuérdate que no hay límite en las respuestas.

---

---

---

---

---

---



# PRÁCTICA DE INTEGRACIÓN

## *El estrés*

1. ¿En qué momento del día te encuentras con mayor grado de estrés?

---

---

---

2. ¿Dentro de tu trabajo o vida diaria cuál es el momento en el que sufres mayor estrés?

---

---

---

3. ¿Cómo crees que afecta el nivel de estrés a tus niños o alumnos? 4. ¿En qué situaciones has visto estresados a tus niños o alumnos?

---

---

---

## *Tu práctica personal*

1.1. ¿Qué ejercicio de respiración consciente disfrutaste más?

---

2. ¿Practicaste todos?

---

3. ¿Cuál te costó más trabajo realizarlo y por qué crees que haya sido así?

---

---

4. ¿Experimentaste alguna dificultad para realizar tu práctica personal?

---

---

---