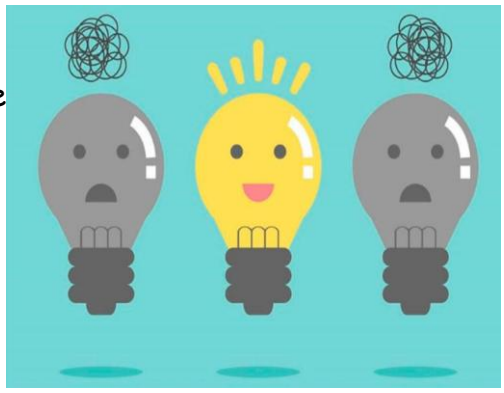
Nuestro ritmo diario, muchas veces, nos impide disfrutar del momento. El presente ha dejado de ser importante en nuestras vidas y el futuro nos preocupa mucho más que el aquí y ahora.



La atención plena es la capacidad de estar totalmente concentrado en una actividad determinada sin que otros pensamientos o sentimientos nos asalten.

Actividad de atención plena:

En el video oiremos diferentes sonidos que tenemos que escuchar atentamente y, debemos levantar las manos cuando ya no escuchemos nada de cada uno de ellos, es decir, cuando el sonido haya desaparecido completamente. Este ejercicio nos ayuda a mantenernos presentes, concentrados y focalizados en un estímulo.

https://youtu.be/xMXy9EQa3vc

Colegio Sta Magdalena Sofía (La Punta-Valencia)