

ACTA DE LA SESIÓN N.º3

FECHA: 16/04/2018

- **Nombre de la actividad:**MINDFULLNEST
- **Grupo:** grupo de secundaria de 9 alumnos/as
- **Desarrollo de la actividad:** esta sesión fue algo más breve donde visionamos un video sobre la atención plena y en cartulina escribimos frases como “SOLO PODEMOS ESTAR AQUÍ”, “ESTAR PRESENTE AQUÍ Y AHORA”, “LA QUEJA NOS LLEVA A SER VICTIMAS Y NO ACTUAMOS”
Por último les pedí que hicieran una lista de las cosas que harían por la persona que más quieren, y después que borrarán el nombre de la persona y escribirán el suyo. Algunas caras fueron significativas de ver.
- **Valoración:** como siempre muy positiva pues están conociendo otra forma de entender “las cosas”, aunque yo no sea experta y no pueda resolver dudas o cuestiones que plantean, pero les crea curiosidad.