

## TAREA PARA COLABORA. TAREA 3

La tarea consiste en hacer la programación de una sesión introductoria de Mindfulness en el aula. La sesión no debe durar más de un cuarto de hora. La programación de la sesión debe incluir los siguientes epígrafes:

0. Requisitos previos.
1. Justificación.
2. Objetivos.
3. Contenidos y temporalización de la sesión.
4. Evaluación de la sesión.

Debes hacer la tarea en un documento al que debes nombrar así:  
nombre.tarea3  
y colgarla en esta plataforma en la carpeta que hay para ello.