

TÍTULO DEL POD CAST: Meditación: Contactando el amor interior #0051

AUTOR: Guadalupe Vidal Muguero

DESCRIPCIÓN:

Se muestra una técnica de meditación guiada que sirve para fortalecer el proceso de aceptación y reconocimiento del amor a uno mismo. De esta manera se pretende favorecer la capacidad personal para dar y recibir amor.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Relajación y respiración
- ✓ Seguridad emocional y autoestima
- ✓ Regulación de ansiedad
- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Concentración
- ✓ Seguimiento de instrucciones

MATERIAL:

- Pod Cast

IMPORTANTE:

- ✓ Realiza la meditación en un ambiente tranquilo

PALABRAS CLAVE:

-Meditación

-Visualización

-Respiración

CLASIFICACIÓN:

Grado: Pre-escolar, Escolares 1-3, **Escolares 4-6, Adolescentes, Adultos**, Todos

Nivel de dificultad: Inicial, Medio, Avanzado, **Todos**

Ejecución: Individual, Dos o más, **Todos**

Tipo: **Actividad**, Estrategia, Teoría/Clase, Juego