



# Educación Consciente

MIRIAM GOZALO TEJERO

# MEDITACIÓN

- ¿Qué es meditar?
- Beneficios físicos y cognitivos.



# MEDITACIÓN

- Tipos de meditación.
- Prácticas de meditación.

# MEDITACIÓN

- Respiración.
- Quietud.
- Observación interna y externa.

# MEDITACIÓN

- ¿Cómo aplicar la meditación en el aula?

# PEDAGOGÍA DEL BIENESTAR

- ¿Qué es?
- Tomo conciencia de mi bienestar.



# PEDAGOGÍA DEL BIENESTAR

- ¿Cómo genero bienestar?
- Tics para fomentar bienestar interior.

# PEDAGOGÍA DEL BIENESTAR

- Bienestar en el aula.
- Bienestar con l@s alumn@s.

# PEDAGOGÍA DEL BIENESTAR

- ¿Qué Beneficios aporta el bienestar en el aula?

# ACTIVIDADES QUE GENERAN BIENESTAR



- Actividades para fomentar bienestar en el aula.
  - Diferencia entre satisfacción y placer.
    - ¿De dónde nace cada una?

# ACTIVIDADES QUE GENERAN BIENESTAR

- Actividades que generan satisfacción.
- Propuestas para el aula.

# Una nueva mirada, una nueva educación. Educación Consciente

**Miriam Gozalo Tejero**

