UNIVERSIDAD DE GRANADA

Universidad de Granada

VÍDEO #aCienciaCerca: 'Mindfulness: una oportunidad para crecer

25/06/2018

Divulgación

En este capítulo de #aCienciaCerca, rodado en las inmediaciones del Campus Universitario Fuentenueva, Belén de Rueda Villén nos explica qué es el mindfulness y cómo estas técnicas, aplicadas en el día a día, pueden mejorar la atención y bienestar de los estudiantes en múltiples ámbitos.

Seguir leyendo

Copyright© 2024 Universidad de Granada