

Actividad 11. Hablando el mismo idioma

Acciones que elegí: Practicar la calma y sonreír más y relajar el cuerpo.

La práctica del yoga ha sido fundamental para desarrollar estrategias y acciones que promueven una comunicación asertiva. A través de la atención plena, la respiración consciente, la autorreflexión, la empatía, el equilibrio emocional y las afirmaciones positivas, he logrado mejorar significativamente la calidad de mis interacciones y relaciones, así como de mis estudiantes. Estos resultados no solo han mejorado mi bienestar personal, sino que también han creado un entorno más positivo y colaborativo a mi alrededor y. La combinación de yoga y comunicación asertiva es una herramienta poderosa para cultivar la paz interior y fortalecer las conexiones con los demás es una herramienta para la transformación de conflictos

