**MEMORIA INDIVIDUAL**

**Mª Pilar Ariza Sierra.**

**1. Grado de cumplimiento de los compromisos individuales: Tareas realizadas, materiales elaborados (en su caso) y aplicación en el aula.**

En este punto estoy satisfecha con mi grado de cumplimiento y compromiso personal, ya conocía e implementaba en el aula algunas de las tareas y actividades propuestas por Oliver y María José, pues el mindfulness y las teorías del afecto, en particular las teorías de la Dr. Sue Gerhardt o Linda Lantieri, las contemplo como fuentes inspiradoras que deben incluirse en cualquier proyecto educativo constructivista y moderno en el que las personas sean los protagonistas de sus aprendizajes hacia la formación de personalidades asertivas equilibradas y empáticas.

**2. Logros y dificultades en el proceso.**

Entre los logros destacaría, al menos para mí personalmente, la consciencia plena de cuáles son los siete pilares de la actitud mindfulness: no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no esforzarse, aceptación, dejar ir o ceder. En el día a día se presentan muchas situaciones en las que trayendo a la consciencia estos pilares se pueden facilitar emociones que benefician a nuestro estado anímico, además la práctica informal del mindfulness aporta muchos beneficios a la salud y ahorran muchas equivocaciones, olvidos… Otro logro encuentro que es la idea de “calidad en la atención”, el mindfulness es un entrenamiento de la atención lo cual tiene importantes beneficios de cara a los aprendizajes, el incremento del tiempo que a los alumnos y alumnas de infantil o primaria puedan dedicar a atender a una tarea les resultará de gran beneficio de cara a aprendizajes futuros más complejos.

**3. Conclusiones.**

“El amor es importante” (Why love matters“, en palabras de Sue Gerhardt) “el amor nos hace humanos” (en palabras de Claudio Naranjo). Exactamente la clave está en el amor: en el amor a lo que es justo, en el amor a uno mismo y en el amor a los demás, si esto se inocula en las personalidades probablemente alcanzaremos sociedades más humanas, felices y plenas. Los educadores tenemos el compromiso y la fortuna de estar en situación de aportar este aprendizaje a la sociedad, ayudando a que se formen las mejores versiones de cada uno de nosotros y nosotras.

**4. Perspectivas de continuidad para el próximo curso.**

Siempre que no dificulten mi prioridad principal que es la atención a mi familia, estoy plenamente dispuesta a continuar la formación formal en el próximo curso, en cualquier caso mi inquietud personal seguirá siendo la de leer y utilizar las nuevas tecnologías para formarme y enriquecerme en esta materia e implementar lo que pueda llegar a aprender en el beneficio del alumnado, trabajar sobre una misma para alcanzar algún nivel de virtud, aunque suene poco modesto, y luego transmitirla.