

**GRUPO DE TRABAJO “TOMA DE CONCIENCIA Y
AUTOCONTROL PARA EL PROFESORADO DE
CONSERVATORIOS DE MÚSICA”. CURSO 2018/2019**

FICHA 1. APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN DOCENTES

Nombre y Apellidos: Ana María Gutiérrez Martínez

Especialidad instrumental: Flauta Travesera

Objetivo semanal: Reconducir la atención en los momentos de distracción mental durante la jornada lectiva en el aula

Fecha de aplicación: del 19 de noviembre de 2018 al 11 de enero de 2019

¿Cuándo trabajo este objetivo?

Durante los momentos de clase en los que la mente empieza a divagar y pierdo la concentración con mi alumnado.

Además, lo aplico cada vez que entro en el aula y cada vez que salgo, a modo de preparación para la docencia y despedida de la jornada laboral, respectivamente.

¿De qué forma trabajo este objetivo?

Dado que es un trabajo personal, sin decir nada al alumnado, yo misma me preocupo en volver al presente y al aula centrándome en todos los elementos que me rodean (espacio, temperatura, elementos que componen el aula, sonidos que me rodean, sensaciones físicas y mentales...) y, muy especialmente, en el sonido de la flauta y la voz de mi alumno o alumna, para retomar la concentración en la interacción que estamos realizando en ese momento.

¿Qué observo a lo largo de las semanas con esta práctica?

Que soy mucho más consciente de lo que siento a nivel físico, mental y emocional, percibiendo detalles del entorno que antes no era capaz de percibir, tardando cada vez menos en reconducir mi atención a aquello que me interesa y siendo capaz de desechar lo que no es de mi interés con suma facilidad.

¿Afecta esto a mi práctica docente? ¿De qué manera?

Sí, mucho, ya que percibo un mayor nivel de implicación por mi parte, generando mayor interés en mi alumnado, favoreciendo los lazos de cooperación y comunicación en clase y, en consecuencia, consiguiendo una mejor del nivel de rendimiento general en el aula.