**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.