

# FICHA 1. APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN DOCENTES

Dado que la Ficha 1 incide en el trabajo personal de cada docente con respecto al Mindfulness y que se basa en la reflexión del mismo, en lugar de plantear un cuestionario cerrado se optó por la respuesta abierta, lo cual favorece un mayor abanico de respuestas. Mostramos, pues los resultados obtenidos en cada ítem.

**Objetivo:** “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?**

Al entrar al centro o al aula, al abandonarlos y en los posibles momentos de distracción a lo largo del horario lectivo con el alumnado en clase.

## **¿De qué forma trabajo este objetivo?**

Todos contestan aludiendo a las técnicas que aprendieron en la formación teórico-práctica en Mindfulness iniciada en el primer trimestre, es decir, acciones como centrarse en los elementos del entorno en todas sus formas sensoriales (elementos del espacio, temperatura, iluminación y sonidos como el de la voz del alumnado y el instrumento) y volver al momento presente parando el pensamiento a través de las percepciones que ocurren en el ahora.

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

Las respuestas obtenidas se basan en una mayor concentración, con tiempos de distracción de menor frecuencia y duración, una mayor empatía con el alumnado, un aumento de la motivación por ir al trabajo, una mejora del ambiente laboral en general y de la relación personal con uno mismo y un mejor grado de desempeño.

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

Todos contestan que sí afecta y de forma positiva, destacando la búsqueda de soluciones más creativas en relación a los problemas técnicos del instrumento, un mayor grado de participación, empatía y motivación en el alumnado y, por ende, una mejora de su rendimiento académico en el aula.