

## ACTA Nº 2

### GRUPO DE TRABAJO: Escuchar el silencio. Introducción al mindfulness en el Centro educativo

<b>Lugar:</b> IES Jabalcuz- Jaén		
<b>Fecha:</b> 28/05/2019	<b>Hora comienzo:</b> 15:00	<b>Hora final:</b> 1:00
<b>Asistentes:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. María Esperanza Alcalá Ramírez</li> <li>2. María del Carmen Carrillo Molina</li> <li>3. M<sup>a</sup> Luz Martínez Fernández</li> <li>4. Dolores Martínez Gámez</li> <li>5. Lourdes Ordóñez Cañada</li> </ol>		

<b>ORDEN DEL DÍA</b>
<p>Práctica de tomar conciencia del self (duduc armenio)</p> <p>Práctica de meditación andando</p> <p>Balance final del proyecto</p>

<b>Análisis de progreso (qué hemos hecho?)</b>
<p>Se realizan las dos prácticas programadas que son valoradas muy positivamente por los asistentes.</p> <p>Se analiza el proyecto de cara la redacción dela memoria final. Se valora muy positivamente.</p> <p>Se propone la creación de un grupo de WhatsApp para recordar las sesiones. También se reflexiona sobre que es necesario lanzarse a practicar con los alumnos, hay un poco de miedo pero de se plantean que es lanzarse. Ya lo ha ido introduciendo poco a poco.</p> <p>Se destaca también que han utilizado los textos con los estudiantes y han gustado mucho. Son una buena herramienta para la reflexión.</p> <p>En cuanto a la aplicación ha sido, sobre todo a nivel personal aunque repercute en el aula: romper el ritmo vertiginoso ayuda a afrontar las clase mejor; si tengo un grupo difícil me ayuda a prepararme y eso mejora el clima en el aula</p>

<b>Planificación de actuaciones (qué vamos a hacer)</b>
<p>Se reflexiona sobre continuar el año que bien y se considera que es recomendable pues todos consideran que es una actividad que les ayuda a estar mejor.</p>

**Evaluación sobre obstáculos, logros, retos... tanto de resultados como de procesos de funcionamiento del grupo.**

Las principales dificultades han estado en llevarlo a los grupos y en participar en la plataforma colabr@. Dos retos a superar si el año que viene se forma nuevamente el grupo.

La coordinación del grupo

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'L. Ordóñez Cañada', is centered on the page. The signature is fluid and cursive, written over a light blue rectangular background.

Fdo: Lourdes Ordóñez Cañada