

ACTA Nº 3

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

Lugar: IES Jabalcuz- Jaén		
Fecha: 06/03/2019	Hora comienzo: 11:25	Hora final: 12:00
Asistentes: <ol style="list-style-type: none">1. María Esperanza Alcalá Ramírez2. José Ángel Arenas Vílchez3. María del Carmen Carrillo Molina4. María Dolores Cobo Ortiz5. Áurea María González Martínez6. M.Luz Martínez Fernández7. Dolores Martínez Gámez8. Estrella Moreno Cuesta9. Lourdes Ordóñez Cañada10. M. Victoria Reinoso Herrero11. Rocío Sánchez Sances		

ORDEN DEL DÍA

Práctica del escaneo corporal
Análisis de la práctica.
Texto: "El explorador"

Análisis de progreso (qué hemos hecho)

Se realiza una práctica de unos 10 minutos de escaneo corporal dirigidos por la coordinadora.
Cada miembro comparte cómo ha vivido esta práctica. La coordinadora hace hincapié en que no entremos en juicio: bien o mal, todo es válido.
Tras ello, y para finalizar se lee el texto "El explorador" que se valora muy positivamente.

Planificación de actuaciones (qué vamos a hacer)

Continuar con la práctica del escaneo corporal en casa cuando sea posible, intentando buscarle un momento concreto al día para crear la rutina.

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

Las principales dificultades son la falta de tiempo para practicar.
En cuanto a la práctica con los alumnos se comenta que hay bastantes resistencias por inseguridad.

La coordinación del grupo

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'L. Ordóñez Cañada', is written on a light-colored rectangular background.

Fdo: Lourdes Ordóñez Cañada