

## ACTA Nº 4

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                             |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| <b>Lugar: IES Jabalcuz- Jaén</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                             |                          |
| <b>Fecha: 24/04/2019</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Hora comienzo: 11:25</b> | <b>Hora final: 12:00</b> |
| <b>Asistentes:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. María Esperanza Alcalá Ramírez</li> <li>2. José Ángel Arenas Vílchez</li> <li>3. María del Carmen Carrillo Molina</li> <li>4. María Dolores Cobo Ortiz</li> <li>5. Áurea María González Martínez</li> <li>6. M.Luz Martínez Fernández</li> <li>7. Dolores Martínez Gámez</li> <li>8. Estrella Moreno Cuesta</li> <li>9. Lourdes Ordóñez Cañada</li> <li>10. M. Victoria Reinoso Herrero</li> <li>11. Rocío Sánchez Sances</li> </ol> |                             |                          |

#### ORDEN DEL DÍA

Práctica de escuchar el silencio atendiendo a los sentidos  
Análisis de la práctica.  
Texto: "El río y el mar"

#### Análisis de progreso (qué hemos hecho)

Se realiza una práctica de unos 10 minutos de meditación en la que se va poniendo la atención en nuestros sentidos: gusto, vista, olfato, tacto y oído, dirigidos por la coordinadora.  
Cada miembro comparte cómo ha vivido esta práctica. Algunos participantes comentan dificultades por el ruido externo, otros, sin embargo, expresan que les ha sido muy fácil meditar a través de los sentidos.  
Tras ello, y para finalizar se lee el texto "El río y el mar". Cada participante comenta lo que este texto le sugiere.

#### Planificación de actuaciones (qué vamos a hacer)

Continuar con la práctica de la meditación unos 10 minutos en casa cuando sea posible.

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

Las principales dificultades son, nuevamente, la falta de tiempo para practicar. Diferentes miembros del grupo comentan que en grupo les resulta mucho más fácil. En cuanto a la práctica con los alumnos se comenta que lo han llevado a la práctica en algún momento.

La coordinación del grupo

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'L. Ordóñez Cañada', with a stylized, flowing script.

Fdo: Lourdes Ordóñez Cañada