

ACTA Nº 5

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

Lugar: IES Jabalcuz- Jaén		
Fecha: 29/05/2019	Hora comienzo: 11:25	Hora final: 12:00
Asistentes: <ol style="list-style-type: none"> 1. María Esperanza Alcalá Ramírez 2. José Ángel Arenas Vílchez 3. María del Carmen Carrillo Molina 4. María Dolores Cobo Ortiz 5. Áurea María González Martínez 6. M.Luz Martínez Fernández 7. Dolores Martínez Gámez 8. Estrella Moreno Cuesta 9. Lourdes Ordóñez Cañada 10. Juana María Parras Colomo 11. M. Victoria Reinoso Herrero 12. Rocío Sánchez Sances 		

ORDEN DEL DÍA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Grado de consecución de los objetivos 2. Nivel de interacción entre los participantes 3. Grado de aplicación en su contexto educativo 4. Efectos producidos en el aula tras la transferencia de lo aprendido 5. Productos, evidencias de aprendizaje que se han adquirido...] 6. Destacar aspectos que hayan resultado interesantes 7. Destacar aspectos susceptibles de mejora

Análisis de progreso (qué hemos hecho)
<p>Se analiza el proyecto de cara la redacción dela memoria final. Se valora muy positivamente, muy funcional y muy práctico. Se destacan las sesiones del recreo que han sido muy fructíferas.</p> <p>Respecto al orden del día:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nos planteamos tres objetivos para el profesorado que se han cumplido: <p>El primero: “1. Practicar la atención plena y la escucha del silencio como medio para conectarnos con nuestras emociones y tomar conciencia de lo que nos sucede para poder actuar libre y responsablemente.” La valoración que hacen es muy positiva. Lo</p>

han aplicado a su vida personal y a la hora de enfrentar el trabajo pues ayuda a relajar el ritmo vertiginoso del Centro.

El segundo objetivo “2. Practicar la atención plena en diferentes cursos para crear un clima de convivencia más favorable.” Solamente una profesora del grupo lo practica de forma regular. Entre tres y cuatro lo han empezado a practicar pero de forma irregular. Algunos profesores utilizan los textos de final de la sesión en clase con sus alumnos. Les parece que es muy interesante este trabajo con los estudiantes.

La coordinadora comenta que un grupo de entre 5 y 8 estudiantes acude en el recreo de los miércoles a practicar la escucha del silencio.

En lo que respecta al tercer objetivo: “Análisis del material complementario que se irá aportando sobre diferentes temáticas acerca del mindfulness” Se ha cubierto a través del foro. Los asistentes comentan que la plataforma es poco intuitiva y ágil. Les supone una dificultad su uso.

Los textos se valoran muy positivamente por los participantes en el grupo.

2. Nivel de interacción entre los participantes.

El nivel de interacción de los participantes es bueno. Se ha creado un buen clima de confianza y respeto en las sesiones del recreo y en las de grupo. Así se vio también en las reuniones donde se intercambiaron diferentes opiniones en un tono muy activo y con buena participación. Algún participante destaca que ha sido productivo el compartir opiniones pues permite ver y analizar otros puntos de vista.

3. Grado de aplicación en su contexto educativo.

Algunos profesores lo están aplicando en algún grupo y varios comentan los textos con los estudiantes. En concreto una profesora lo aplica en todos sus grupos una vez en semana y otros ha comenzado a aplicarlo en alguno de sus grupos aunque de forma irregular aún.

Diferentes miembros del grupo aportan que les ha servido para transferirlo a sus alumnos/as y que les ayuda a mejorar el clima de la clase el poder romper el ritmo fuerte del Centro y afrontar las jornadas de trabajo con más reflexión y consciencia de uno mismo.

4. Recursos, bibliografía y materiales utilizados.

Los que se plantearon al principio y material de elaboración propia hecho por la coordinadora.

5. Efectos producidos en el aula tras la transferencia de lo aprendido.

Varios miembros del grupo comentan que la práctica hace que afronten la jornada con más reflexión y eso, han observado que mejora el clima del aula. Otros comentan que ante un grupo complicado, la práctica les ayuda a prepararse mejor, de una manera más sana para todos, evitando conflictos innecesarios.

6. Productos, evidencias de aprendizaje que se han adquirido.

Se detectan principalmente a nivel personal. En general se destaca que la práctica de la escucha del silencio ayuda mucho a nivel personal lo que repercute en el aula.

Cuando se ha realizado con los alumnos/as éstos se muestran un poco extrañados pero participan y lo solicitan.

7. Destacar aspectos que hayan resultado interesantes.

Las diferentes opiniones expresadas son:

- Las sesiones con la coordinadora en el recreo donde escuchamos nuestro cuerpo y el silencio que es escucharnos a nosotros.
- Las sesiones han sido muy fructíferas
- Ha servido para atender y gestionar las emociones mejor y relajarse un poco. Afrontar el estrés mejor
- Los textos de final de cada sesión

8. Destacar aspectos susceptibles de mejora.

Se propone que se fijen las sesiones dos días fijos en la semana para que sea más fácil la asistencia en los recreos y fijar unas sesiones en la tarde para ampliar la práctica y compartir experiencias.

También, lanzarse más a llevarlo al aula pues se detecta que es bueno para el clima del aula.

Mejorar la participación en colabora.

Planificación de actuaciones (qué vamos a hacer)

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 a nivel personal y profesional.

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



Fdo: Lourdes Ordóñez Cañada