

ACTA Nº 1

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

Lugar: IES Jabalcuz- Jaén		
Fecha: 05/11/2019	Hora comienzo: 17:00	Hora final: 18:00
Asistentes:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. María Esperanza Alcalá Ramírez 2. Áurea María González Martínez 3. M^a José Garrido Castro 4. Lourdes Ordóñez Cañada 5. M^a Mar Colmenero Cañada 		

ORDEN DEL DÍA
<ol style="list-style-type: none"> 1. El self 2. Documento: práctica la presencia 3. Meditación andando

Análisis de progreso (qué hemos hecho)
<p>En primer lugar se propone una práctica sobre el self haciendo una meditación con la música del duduk armenio. Hay un intercambio de opiniones acerca de esta práctica y de lo que ha supuesto para cada una.</p> <p>A continuación, se entrega el documento <i>La presencia</i> del libro “Plena mente: Mindfulness o el arte de estar presente” de Martin Asuero. Trabajamos como se puede estar presente no solo sentándose a meditar (práctica formal) sino en actividades rutinarias haciéndolas con conciencia. Se establece un diálogo en el que cada una de las participantes comenta momentos donde lo puede llevar a cabo y donde lo práctica. También la segunda parte del documento que trata de prestar atención a las personas para reforzar la atención lo analizamos desde sus aplicaciones al aula: conocer a nuestros alumnos, aprendernos sus nombres, quedarnos con algo de ellos como una forma de llegar a ellos con más profundidad.</p> <p>Por último hacemos una práctica de meditación distinta a la que trabajamos durante las sesiones de los recreos, que es la meditación andando. Vemos como es una práctica que se puede aprovechar mucho en el centro, pues hay recorridos relativamente largos: los cambios de clase, de edificio, bajar a la sala de profesores,... que se pueden hacer con conciencia plena y son un buen momento para una práctica informal.</p>

Planificación de actuaciones (qué vamos a hacer)
Se continuará con las prácticas durante el recreo.

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

Las principales dificultades son:

La participación el Colabor@

Que al estar planificadas las sesiones en dos días hay personas que tiene más limitada la participación.

Llevarlo a las aulas es una gran dificultad para la mayoría, aún se sienten inseguros.

Los que lo están haciendo comentan que es una buena experiencia y que el alumnado la acepta muy bien en general. Una dificultad es que no ponen una hora fija. Se comenta que es recomendable acordar con los alumnos/as el momento y hacerlo siempre en ese día.

La coordinación del grupo

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'L. Cañada', with a long horizontal flourish extending to the right.

Fdo: Lourdes Ordóñez Cañada