

## ACTA Nº 2

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

<b>Lugar:</b> IES Jabalcuz- Jaén		
Fecha: 04/02/2020	Hora comienzo: 17:00	Hora final: 18:00
<b>Asistentes:</b>		
1. Lourdes Ordóñez Cañada		
2. M <sup>a</sup> Mar Colmenero Cañada		
3. M <sup>a</sup> Victoria Reinoso Herrero		

<b>ORDEN DEL DÍA</b>
1. ¿Qué nos aporta la meditación?
2. El círculo del estrés
3. Análisis de nuestra situación actual

<b>Análisis de progreso (qué hemos hecho)</b>
<p>Para tratar el primer punto se estudia el documento: <i>No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear</i>, del libro "Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quieras que vayas, ahí está" de J. Kabat-Zinn Se establece un diálogo en el que cada participante expresa en qué sentido le ayuda la meditación en su vida cotidiana.</p> <p>Tras esto, se hace una actividad en la que se señalan cosas que hacemos habitualmente, diferenciando después entre las que me aportan energía (me nutren) y las que me desgastan. Se puede observar que las participantes compensan bien ambas actividades, lo que es un buen antídoto contra el estrés.</p> <p>Por último, se comenta la marcha del grupo. Se apunta que a veces el ritmo de trabajo es tan alto que no da tiempo a la parada del recreo.</p>

<b>Planificación de actuaciones (qué vamos a hacer)</b>
<p>Se continuará con las prácticas durante el recreo.</p> <p>Se recordarán las sesiones presenciales con bastante tiempo y utilizando diferentes medios.</p>

<b>Evaluación sobre obstáculos, logros, retos... tanto de resultados como de procesos de funcionamiento del grupo.</b>
<p>Los obstáculos son el fuerte ritmo de trabajo en el centro que dificulta asistir a veces a las sesiones el recreo y que nos hace olvidar la sesión de la tarde pues están muy dispersas en el tiempo</p> <p>Un logro es que la práctica de la atención plena es ya un hábito en la vida de las participantes, no solo en su labor profesional sino en toda su vida cotidiana</p>

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