

ACTA SESIÓN PRESENCIAL FORMACIÓN

NÚMERO DE ACTA : 3
HORAS TOTALES DE LA SESIÓN: 3 horas.

MODALIDAD: FORMACIÓN EN CENTRO

En la localidad de Alfarnate, siendo las 15:30 del día 28 de Enero de 2020 se reúne los/as componentes del equipo de trabajo:

TÍTULO: CONTROL EMOCIONAL Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

CENTRO: C.E.I.P Ntra. Sra. de MONSALUD ALFARNATE.

• **ASISTENTES**

ÁVILA MARTÍN, MARÍA DOLORES - CHANTAR RUIZ, INMACULADA - CHECA MARTÍN, ÁNGEL - CÓRDOBA AGUILERA, SALVADOR - DOMÍNGUEZ NAVARRETE, ALEJANDRO - GUARDEÑO JIMÉNEZ, PILAR - LÓPEZ LÓPEZ, MARÍA DEL PILAR - MATEO VILLODRES, LOURDES - MOLINA GÁLVEZ, MANUEL - MONTERO TEJADA, BRÍGIDA - NAVAS PÉREZ, MARÍA - PAREJA FERNÁNDEZ, M^a CARMEN - PÉREZ BOLÍVAR, CAROLINA - RUIZ PÉREZ, ISABEL MARÍA.

A continuación se procede al desarrollo del orden del día establecido:

• **ORDEN DEL DÍA**

1. Teoría sobre la práctica del mindfulness.
2. Práctica.

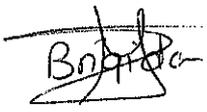
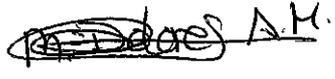
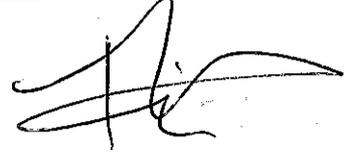
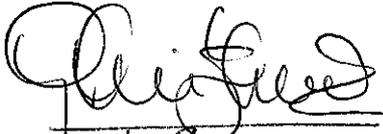
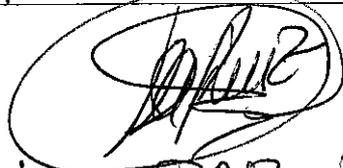
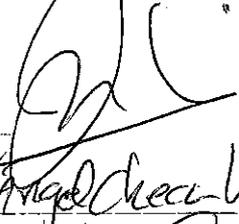
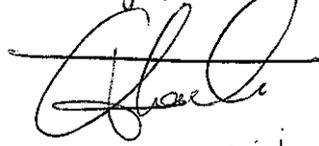
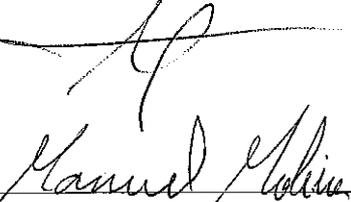
• **ACUERDOS:**

1. Continuamos con la charla introductoria al mindfulness, se nos expuso la presentación por parte de la ponente, se nos trasladaron experiencias reales sobre la práctica y se respondieron a cuestiones que surgieron durante el desarrollo de la sesión en torno a la práctica e intervención en el aula.
2. En segundo lugar hicimos un cuestionario sobre la idea que tenemos de nosotros mismos y pusimos en práctica ejercicios de mindfulness especialmente centrados en la relajación y el control emocional.
3. Por último, la ponente nos proporcionó otra batería de ejercicios para ponerlos en práctica durante así como un registro para recoger las sensaciones que experimentamos.



Y sin más asuntos que tratar, siendo las 18:30 horas del día indicado, se levanta la sesión de la que se deja constancia mediante la presente acta.

Fdo:

 Brígida Montero Tejada	 M. Dolores A.M. M. DOLORES AVILA MARTÍN	 Filas Guard Jimeno
 Salvador Coidoba	 ISABEL T. RUIZ	 Lourdes Mateo Villodres
 Carolina Pérez	 FELISA LÓPEZ LÓPEZ	 Angel Herrero Martín
 Maria Navas Pérez	 A. Domínguez Alejandro Domínguez	 Inmaculada Chantar Ruiz
 Manuel Molina	 Carmen Benítez Carmen Benítez Fariñas	

