

ACTA SESIÓN PRESENCIAL FORMACIÓN

NÚMERO DE ACTA : 5
HORAS TOTALES DE LA SESIÓN: 3 horas.

MODALIDAD: FORMACIÓN EN CENTRO

En la localidad de Alfarnate, siendo las 15:30 del día 10 de Marzo 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 - CHECA MARTÍN, ÁNGEL - CÓRDOBA AGUILERA, SALVADOR - DOMÍNGUEZ NAVARRETE, ALEJANDRO - GUARDEÑO JIMÉNEZ, PILAR - HINOJOSA HINOJOSA, MARI - 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. Esta sesión iba más enfocada a la importancia del mindfulness en la escuela. Iniciamos la sesión con dos prácticas intrapersonales del mindfulness cuyo fin era poder evadirnos tanto de los recuerdos positivos como de los negativos, centrando nuestra atención en el momento de aquí y ahora. Resultó de gran interés pues a veces tenemos presentes situaciones del pasado que nos impide centrarnos en el presente.

2. En segundo lugar hicimos dos cuestionarios sobre las ideas que tenemos de nosotros mismos en relación a nuestro trabajo como docentes.

3. Realizamos una práctica interpersonal de mindfulness que nos posibilita la observación del otro sin utilizar la palabra.

4. Por último, la ponente nos proporcionó otra batería de libros y lecturas muy adecuadas para dotar la biblioteca de aula y de centro, así como de uso personal.



Y sin más asuntos que tratar, siendo las 12:30 horas del día indicado, se levanta la sesión de la que se deja constancia mediante la presente acta.

Fdo:

Brígida Montero Tejada	ÁNGEL CHEIK MARTÍN	PAULA LÓPEZ LÓPEZ
Salvador Córdoba	María Pavaas Pérez	M ^{te} DOLORES ÁVILA MARTÍN
M ^{te} Carmen Paredes Fdez	Manuel del Real	Pilar Guadalupe Jiménez
M ^{te} Dolores Hinoposa	Alejandro Domínguez Navarrete	Lourdes Nator Villodres
Carolina Pérez	ISABEL DE RUIZ PÉREZ	

