

## ACTA DE FINAL HADA LO: 29 Abril 2020 / 11:30 Jitsi Meet

<https://meet.jit.si/claustroecoescuelaSanignacio> - contraseña: ecoescuela

### VALORACIÓN, ANÁLISIS Y CONCLUSIONES SOBRE LA ACTIVIDAD DE AUTOFORMACIÓN

La situación de confinamiento que nos ha sacado a todos de nuestro centro, nos ha llevado como por arte de magia a ampliar nuestras aulas, hacerlas más grandes, incorporando el salón, la cocina, o el dormitorio de los hogares de nuestro alumnado. Sus familias, padres, madres, hermanos... se han convertido en colaboradores y apoyo permanente de las tareas de enseñanza y aprendizaje, siendo fuente de inspiración y así comprobar el buen equipo y el espíritu compartido que creamos entre todas las personas que formamos la Comunidad Educativa de la Ecoescuela.

Ha sido un reto aceptado, compartido y desarrollado el poner en práctica lo aprendido durante el curso; mantenernos en el presente, recordar los valores que nos guían, darnos y ofrecer compasión... etc. Es por ello que creo que ha sido un acierto proponer como tarea para terminar el curso el hacer partícipes a nuestro alumnado de la importancia de cuidarnos no sólo físicamente sino también emocionalmente en el ámbito de sus hogares, por lo que se incluyó en las propuestas de tareas la realización de unas meditaciones adaptadas a cada curso.

Partiendo de una breve explicación a las familias sobre la finalidad de éste curso, que tras haberlo trabajado previamente en el aula, pensamos que ahora sería un buen recurso para sobrellevar mejor la situación actual. Sabedores de las dificultades que muchas familias tienen, pedir al alumnado que después de las prácticas compartan las experiencias vividas, si se sienten mejor, si les ha gustado, no siempre ha sido posible, pero las evidencias que nos han llegado demuestran que la actividad ha trascendido incluso el espacio y el tiempo que pudiéramos dedicar en el colegio.

Como evidencias tenemos muchas fotos y dibujos de la experiencia y que completamos con las siguientes aportaciones del profesorado que nos quiere compartir su valoración:

### EVIDENCIAS DE LA PUESTA EN PRÁCTICA EN EL TIEMPO DE DOCENCIA DIRECTA COMO EN LA NO PRESENCIAL:

- Aula Específica de la Ecoescuela San Ignacio: Desde que llegué al cole hemos estado trabajando el mindfulness como curso de formación que hemos puesto en práctica con el alumnado, por lo tanto, creo que el alumnado lo recibe con agrado y con interés. Algunos de los recursos que nos ha aportado Esther ya lo conocía, los emoticantes y ¿La tortuga¿ ya que al trabajar con alumnos con hiperactividad lo he puesto en práctica en alguna ocasión. Realmente he escuchado mucho hablar de yoga, meditación, mindfulness,, pero quizás tenía una visión mucho más (mirada desde la otra orilla). Me he interesado mucho más siempre por todos aquellos cursos relacionados con la inteligencia emocional que al fin y al cabo está bastante relacionado.

Como se suele decir ¿ ¿Todo pasa por algo¿, y este curso para mí ha sido mucho más que un curso. Realmente me hice otra idea antes de empezarlo, que se desquebrajó en la primera sesión. (Construir nuevos pensamientos, enlazar muchos que ya tenía, romper esquemas, conocer lo que hay a mi alrededor, dentro de mí, lo que puedo crear, lo que puedo dejar aparcado¿) ¡Había

que empezar a ponerlo en práctica cuanto antes!; Pero se empezó y costó, y me gustó, y me ayudó y me sirvió y se sigue poniendo en práctica desde la distancia y en la situación en la que vivimos.

Puedo decir en voz alta que después de la primera sesión el tiempo de espera a la segunda sesión se me hizo eterno y la verdad que me he quedado con muchas ganas de conocer el resto de sesiones, sobre todo la relacionada con el arte.

Es uno de los primeros cursos que no quería que acabase, que miraba que reloj para que no llegasen las 7 y que esperaba con muchas ganas las siguientes sesiones.

Transmites mucho Esther, me ha gustado como has organizado las sesiones y cómo las has enfocado. Muchas felicidades, espero seguir escuchándote y aprendiendo de ti.

Añado un vídeo donde se resume en fotos parte del trabajo realizado en el aula y en casa. <https://youtu.be/N751CXNmPxo>

Mi resumen del curso podría hacerlo con una frase que leí hace poco: Si te pidiera que enumerases las cosas que amas, ¿Cuánto tiempo tardarías en nombrarte a ti?. Mil gracias Esther. (P.D: A seguir vaciando el jarrón)

- Aula 3 años Rocío Durán: Creo que el encuentro este año con Esther no ha sido casual. Todo pasa por algo y todo tiene un porqué. Ella vino a reavivar la llama de la luz interior que tod@s poseemos y que muchas veces olvidamos su existencia. Me ha dado la oportunidad de reencontrarme conmigo misma y hacerme aún más conciente de la realidad que nos rodea. Su encuentro llegó en el momento preciso, nos abrió los ojos del alma y nos dió instrumentos y herramientas para profundizar en nosotr@s y contagiar a los que nos rodean. Nos hizo partícipes de su ilusión y de cómo llevarla a las personitas que tenemos a nuestro cargo, ell@s son la semilla de luz del futuro.

Más que nunca, sus palabras y vivencias han cobrado especial sentido y fuerza, hemos tenido que que refugiarnos en nuestra casa física y a la vez en nuestra casa interior, donde verdaderamente se encuentra la libertad, y aprender de esta experiencia difícil y dura , todo aquello que podemos aportar para hacer de este mundo, un mundo más humano.

Comenzamos a dar los primeros pasos en el colegio y sembramos un proyecto que ha ido creciendo en cada casa a través de las carpetas semanales, donde siempre ha habido un hueco para el encuentro interior. Estas actividades lúdicas y experienciales han ido dirigidas a los más pequeños del centro, de ahí el tipo de actividad elegidas, más centradas en la respiración y también en el juego sensorial. La experiencia desde el principio ha sido satisfactoria y sé que muchos la siguen practicando en casa, desde aquel cuento del Señor Silencio. La tareas propuestas esta semana fueron: "las piedras de la respiración" y la meditación "atentos como una rana", no han sido las únicas ni serán las últimas. El camino se ha hecho visible y cada día más iluminado. Si las semillas ha quedado bien sembrada, pronto comenzarán a dar frutos beneficiosos para toda la humanidad.

Gracias Esther por hacerte visible, gracias por regalarnos la posibilidad de ser conscientes de nuestra propia existencia. Nuestros brazos siempre abiertos para seguir compartiendo tus enseñanzas y experiencias.

- **Aula de Religión. Maria del Mar Piñero:** Me inscribí en el curso porque es un tema que me llama mucho la atención y que consideraba que podía aplicar en las aulas.

Todos los recursos aportados por Esther han sido de gran ayuda, ha gustado mucho en las aulas y ha ayudado a que las sesiones fueran más dinámicas debido a los resultados que provoca en el alumnado.

A nivel personal, ha sido un curso bastante interesante, las sesiones han sido muy agradables, los contenidos que se trataban en cada sesión eran de gran interés para mí y sobre todo porque eran expuestos con gran claridad y siempre dedicado al lado práctico (tanto personal como profesionalmente). Una lástima que no se haya podido terminar.

Tengo la certeza de que gran parte del alumnado ha seguido practicando técnicas de meditación y relajación. Pero me voy a quedar y poner como ejemplo el de dos hermanas de 4 y 9 años.

Las dos han trabajado "La meditación de la sonrisa interior" y el ejercicio de relajación "El árbol encantado".

Durante el ejercicio de meditación, las dos siguieron el audio, estuvieron todo el tiempo sonriendo y con los ojos cerrados aunque la más pequeña, al ratito de empezar, los abrió aunque siguió sonriendo hasta el final. Al terminar se les pregunta cómo se sentían: una lo plasma en un dibujo y la pequeña dice que le había gusta y que se sentía bien.

Al realizar el ejercicio de meditación estaban tumbadas. Cuando se les pregunta como se han sentido a lo que la mayor contesta que le ha gustado mucho, que parecía que había estado volando por el cielo, tocando el arcoiris e hizo un dibujo. La pequeña se relajó mucho porque se quedó dormida.....

- **Aula de 5 años. Trinidad Toscano:** Este curso de Hada Lo ha ampliado mis conocimientos sobre meditación, tanto a nivel personal como profesional. Me ha aportado más recursos para la puesta en práctica con mi alumnado. En el aula el resultado de las meditaciones y sesiones de relajación ha sido extraordinario. El alumnado ha disfrutado mucho y ha favorecido la atención, la concentración, el clima de trabajo así como la buena convivencia.

Las familias han participado con sus hijos en estas actividades que se están programando semanalmente, su valoración es muy positiva y están sobrellevando mejor esta situación actual que estamos viviendo.

Muchísimas gracias a Esther por lo ameno, participativo y formativo que ha resultado este curso. Ha sido una lástima no poder terminarlo presencialmente.

- **Aula de 6º Primaria. Juan Antonio Espinosa:** Como es habitual, después de los recreos y alguna sesión de educación física, mi grupo de 6º nos quedábamos en el patio (junto a la compañía de palomas y gaviotas) para volver a un estado que

nos permitiera retomar las clases en el mejor estado posible, sobre todo si había habido algún incidente entre ellos.

Las clases no presenciales ha frenado esta dinámica que ya se estaba convirtiendo en hábito y muchos tenían interiorizada, formando parte de su jornada lectiva. Así que, a modo de práctica, les envié el vídeo acerca de la relajación con una sonrisa para que practicasen esa respiración y relajación que veníamos haciendo en clase.

La respuesta no ha sido la esperada, en cuanto al número de experiencias que me han enviado (entiendo que no la han practicado).

- Una alumna decía textualmente: "Las sensaciones de la meditación que mandaste el otro día es relajación, tan profunda que incluso hubo un momento en el que yo diría que me quede dormida"

- Otra de ellas me enviaba un audio diciéndome que le relajó mucho la voz de la mujer y pensó cuando estuvo con su madre en Valencia.

- Sin embargo, otra alumna, opinó que se aburría con la "mujer hablando" y se relaja más con el maestro.

- **Lengua Inglesa. Maria Luque:** Esta formación del Hada Lo ha sido muy productiva, ya que nos ha permitido poner en práctica con el alumnado técnicas para controlar sus emociones, canalizándolas hacia su bienestar y mejorando sus aptitudes.

Por otro lado, los mismos docentes hemos tenido la oportunidad de encontrar en la meditación una gran aliada que, cada día, íbamos incorporando a nuestra rutina y nos permitía gestionar situaciones difíciles en el aula.

Ha sido una pena no poder haber desarrollado el curso como se tenía previsto, ya que la interacción entre los asistentes favorecía en muchos casos la práctica de los contenidos del mismo.

Por último decir que desde que nos hemos visto obligados a trabajar desde casa, se ha trasladado a las familias un material para que los niños y niñas puedan enfrentarse a la situación tan complicada que viven a lo largo de estos meses. Estoy convencida de que, los padres y madres han agradecido disponer de estos recursos y les han resultado de gran ayuda. En mi caso, al ser especialista de lengua extranjera, he procurado facilitar vídeos y audios en versión original para que, además, mejoren su destreza auditiva en inglés.

Y por supuesto, agradecer a Esther la ilusión que ha puesto en compartir con el claustro del centro sus conocimientos en esta materia.

- **Aula 4 años. Maria Luisa Gámez:** En la Memoria de Progreso hice mención de todos los aspectos favorables despertados durante el periodo presencial, de las sesiones del Curso de Formación HADA LO, aplicadas en mi aula, en beneficio tanto del alumnado como para mi labor docente.

Ahora, aunque el estado de alarma nos mantenga en confinamiento, hemos ido superando las dificultades y continuamos trabajando a través de medios tecnológicos, haciendo partícipe al alumnado y su familia de la importancia de

cuidarse no sólo físicamente sino también emocionalmente. Por ello, durante este tiempo, también en mis programaciones semanales incluyo los recursos, actividades, técnicas, propuestas por Esther y las envío a través de diferentes mecanismos informáticos y tecnológicos, para que mi alumnado pueda continuar trabajando desde casa, la meditación, la calma, la respiración, la relajación, yoga...junto a su familia y les ayude a sobrellevar mejor la situación actual.

En conclusión, el CURSO DE FORMACIÓN HADA LO ha resultado bastante enriquecedor para toda la Comunidad Educativa.

- **Profesorado PT. Irene Lermo:** A pesar de que no hemos podido terminar el curso de forma presencial debido al estado de alarma, las sesiones presenciales, han sido muy vivenciadas y muy amenas, el curso me ha resultado muy instructivo y práctico, ya que he aprendido y desarrollado nuevas técnicas de relajación y meditación, tanto a nivel personal como en mi práctica docente. En el aula de PT las llevé a cabo sobretodo después del recreo que los alumnos venían un poco nerviosos, realizabamos sesiones cortitas de respiración y relajación, tomando conciencia de nuestro propio cuerpo. Estas relajaciones contribuían a que los alumnos aumentaran la capacidad de concentración mejoraran la atención y el control de las emociones.

Ahora en la situación de confinamiento y desescalada, voy incluyendo estas técnicas a través de las actividades que nos ha ido aportando la ponente Esther Vidal y se las envío a mis alumnos a través de correo electrónico, para que se beneficien de sus resultados. También se han enviado los enlaces que nos ha propuesto nuestra ponente a una carpeta de tareas a través del Genially ,llamada " Más recursos" para que las familias puedan acceder a ellos para aportarles mayor grado de bienestar y tranquilidad en estos momentos de incertidumbre social.

Por último agradecer a Esther sus conocimientos en mindfulness, su implicación y entrega.

- **Profesora Audición y lenguaje. Maria del Carmen Lagares:** En este tiempo de medio confinamiento he utilizado los videos de actividades enviados como "El árbol encantado " , " La sonrisa interior".....por Esther Vidal , a los padres de mis alumnos/as , y pasará tiempo para las respuestas de ellos para saber resultados,seguro que buena..en este tiempo tan especial,es un tiempo para ser consciente de nuestra respiración, tiempo de conocer al niño /a que llevamos interiormente,de saber relajarnos, saber,oir, conocernos a nosotros mismos, nuestro interior. Si logramos estar en esa posición adecuada, sentados ,tumbados...cada persona conoce su mejor posición relajada, adecuada a uno mismo, aprendemos a meditar, imaginar,soñar,..es maravilloso (al principio no tenia mucha confianza en estos temas tan de moda con el mindfulness y despues de varios años ..al final creo que fuí un poco más consciente..)desde mis principios he tenido a grandes maestros en relajación y respiración en el mundo de la logopedia y creo que todos llevan a un punto común, relajación y control de las emociones de uno mismo.gracias Esher Vidal.
- **Aula 2º Primaria. Francisco Faraldo:** Despues de recibir la ultima sesión del curso, continuo con mi grupo clase practicando la relajación siempre despues del recreo, para bajar el nivel de activación que traen del recreo, y me va muy bien.

Los propios alumnos me piden ese momento y lo tienen establecido como un contenido más, que forma parte de la rutina de todos los días.

Son capaces de permanecer más tiempo relajados y concentrados en la respiración e incluso he metido algún juego, se coloca una goma en la cabeza y tiene que intentar que no se caiga durante la relajación, esto ayuda a los alumnos a tomar la postura correcta.

- Aula 5º Primaria. Mayte Fernández. Experiencia llevada a cabo en clase con muy buena impresión, el alumnado colabora y les está siendo provechoso para el trabajo diario pues lo llevan con mejor actitud ya que se ve en los resultados.
- Aula de Educación Artística. Manuel Bommatti. Después de la experiencia que hemos tenido con la ponente, se han intentado aplicar pautas de relajación en la clase de educación musical.

De esta forma, partiendo de la actividad de escucha activa, se ha propuesto al alumnado que se concentrasen previa y posteriormente, es decir, tratar de que sea el silencio el punto de partida y el final de una propuesta en la que la música sirva como viaje de relajación.

Algunos alumnos se adaptan muy bien a la experiencia (la mayoría) aunque en algunos casos debemos insistir algo más por algunas risas que se provocan (lo normal)

Seguiremos trabajando en la misma línea porque los resultados primeros y las perspectivas son bastante buenas.

- José Luis Romero Vázquez. En primer lugar quiero agradecer la atención y colaboración prestada por nuestra asesora Mari Carmen Nieto, que siempre confía en nosotros y nos apoya incondicionalmente, en éste caso con la apuesta decidida por lanzar al fin éste curso a nivel de todo el centro, ya que se venía desarrollando en los últimos cursos especialmente por el equipo de educación infantil y educación especial y que a las evidencias de las mejoras introducidas y los logros alcanzados sobre todo a nivel del clima de convivencia positiva.

También es justo reconocer el desarrollo del curso por parte de Esther Vidal, que nos ha “enganchado” desde el minuto uno de cada sesión, parando el reloj, acompañando en el descubrimiento personal de cada uno, ayudando a tomar conciencia de uno mismo... y así llegaba el final de la jornada ¿Ya? Siempre se nos hacían cortas.

Contábamos los días para continuar en el proceso del descubrimiento... hasta que llegó el confinamiento, que parece que también lo tenía previsto Esther, ya que desde dentro, del hogar, desde el silencio personal, he ido disfrutando de cada momento de crecimiento.

También ha servido para comprobar que la Ecoescuela forma una gran familia, ya que, a pesar del distanciamiento obligado, hemos sido capaces de sentir y respirar al mismo ritmo, utilizando la plataforma eco conectados a San Ignacio como herramienta donde proponer caminos y ventanas donde asomarnos y compartir, entre otras cosas, todo lo aprendido en las sesiones de mindfulness.

¡Gracias Esther! Me encantaría poder continuar el próximo curso para seguir profundizando con el alumnado y sus familias.