

MEMORIA FINAL

GT: MINFULNESS PRÁCTICO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. Código: 204127GT138

- **Grado de consecución de los objetivos.**

Los objetivos principales del grupo de trabajo y su grado de consecución

1. Mejorar y profundizar en la **formación del profesorado** en cuanto al uso de técnicas de Mindfulness aplicables al trabajo diario con el alumnado.

Nos hemos ido autoformándonos, ya que no pudimos disponer de la formación de la Ponente solicitada Paula Borrego, pero hubiésemos esperado mayor formación con esta ponente.

2. Crear un **banco diverso de actividades y ejercicios** de Mindfulness adaptados a las distintas edades.

Hemos creado un pequeño banco de actividades concretas a realizar en el aula, gracias a la aportación de la propia experiencia de los participantes y del materia de formación de Paula Borrego utilizado, que nos facilitó el año pasado en el curso de Mindfulness impartido en el CEP. Nos hubiese gustado crear un banco de actividades mayor, sobre todo para el 2º y 1º ciclo con la aportación de Paula Borrego.

3. Aplicar con el alumnado las técnicas y ejercicios sobre atención plena, Mindfulness, para compartirlas con los integrantes del grupo y mejorar nuestra práctica educativa haciendo una reflexión/autoevaluación sobre los resultados obtenidos en el aula.

En este objetivo se ha visto entorpecido por la situación de confinamiento establecida desde el 16 de marzo del 2020. Aunque algunas nuevas prácticas hemos podido realizar con el alumnado antes del confinamiento

- **Nivel de interacción entre los participantes**

Se han realizado reuniones previstas, consultas de dudas, aportación de material encontrado, etc. a nivel grupal, donde cada participante ha aportado más o menos en unas actividades en función de sus capacidades o intereses. Todos han participado cuando se ha convocado reunión o se les ha pedido que aporten actividades. La creación de un grupo de whatshap ayudó a esta participación y a comunicación y coordinación entre todos.

- **Grado de aplicación en su contexto educativo**

Una vez revisado el material recapitulado y haciendo una valoración general, consideramos que éste banco de recursos se adapta a nuestros intereses y objetivos.

- **Efectos producidos en el aula tras la transferencia de lo aprendido**

La aplicación en el aula se ha visto interrumpida por el estado de confinamiento que nos ha sobrevenido este curso, por lo que la aplicación de las actividades previstas para marzo/abril no se han podido llevar a cabo. Durante el confinamiento, cuando hemos enviado las tareas diarias al alumnado se les ha animado a realizar pequeños vídeos de prácticas Mindfulness guiadas, que buscamos adaptados a su nivel, pero evidentemente no hemos podido llevar el control de si han sido efectivas o si las estaban realizando correctamente.

- **Productos, evidencias de aprendizaje que se han adquirido**

Dentro del grupo de trabajo, algunas compañeras ya estábamos aplicando algunas actividades como la meditación guiada con resultados positivos. Otros participantes pretendían con este grupo de trabajo comenzar a realizarlas y les era necesario ese seguimiento y retroalimentación de las practicas entre los compañeros.

Las actividades que hemos planteado en el banco de recursos no las hemos podido llevar a cabo ni hemos podido valorar los resultados.

- **Destacar aspectos que hayan resultado interesantes**

El documento que hemos elaborado contiene un gran número de recursos, que hemos podido categorizar gracias a la labor investigadora de este proceso de búsqueda. Esto nos ha resultado bastante interesante y será muy práctico y útil para el curso que viene.

Estas categorías son: **-Respiraciones. -Meditación. -Movimientos conscientes. -Ejercicios de atención y juegos. -Recorridos corporales. -Control de emociones. -Interconexión: amor bondadoso y compasión.**

Así mismo el compartir y aprender de las prácticas que los demás compañeros realizaban en el aula con su alumnado ha sido muy interesante.

- **Destacar aspectos susceptibles de mejora**

Realmente no han existido grandes obstáculos o dificultades a la hora de llevar a cabo nuestro grupo de trabajo en Primaria, coordinándonos con el de Infantil.

Nos han faltado por realizar actividades de formación presencial (actividades en el aula) con Paula Borrego, que estaban previstas desarrollarse durante el tercer trimestre. Esperamos poder recuperar estas sesiones en el próximo curso para poder completar nuestra formación de manera adecuada, cumpliendo con el cronograma y objetivos previstos.

Y evidentemente la situación de confinamiento no ha ayudado a poder llevar a la práctica con el alumnado los ejercicios Mindfulness.