



1. DATOS IDENTIFICATIVOS

Título	MEJORA DE LA CONVIVENCIA A TRAVÉS DEL MINDFULNESS	CÓDIGO FC 201408FC010
Centro	CEIP FERNÁN PEREZ DE OLIVA	
Coordinación	Serrano Jurado, Victoriano	
Asesoría	Francisco España Pérez	

2. RELACIÓN DE PARTICIPANTES

	NOMBRE	NIF (con letra)
1	Aguilar Barroso, María Teresa	
2	Cazalla García, Cristina	78689960Z
3	Delgado Romero, Rafael Carlos	44366017Y
4	González López, Alicia	53575569J
5	Gutiérrez Dorado, Ángela	30469935H
6	Hurgal Doctor, M ^a Azahara	44370627Q
7	Luque Bojollo, M ^a Fuensanta	30463358L
8	Martínez Vallejo, Eva María	30948294T
9	Miranda Calahorro, Antonio	30529337B
10	Muñoz Morales, M ^a Consuelo	30519315V
11	Pérez-Angulo Martín, M ^a Belén	30534005X
12	Puerto Fernández, M ^a Magdalena	30953268Y
13	Rosa Berlanga, Manuela	30957528B
14	Rubio Capilla, Manuel	30195881D
15	Sánchez Vázquez, Rosario	30449625V
16	Sanchiz Durán, Miguel Antonio	30447369S
17	Serrano Jurado, Victoriano	30532037C
18	Serrano Lozano, Sandra María	44362509V

3. SITUACIÓN DE PARTIDA

Tras la memoria de autoevaluación del curso anterior y las propuestas de mejora desde el Equipo Directivo se observa la necesidad de incorporar nuevas iniciativas y estrategias para la mejora de la convivencia escolar. Se lleva un trabajo de años realizado en esta materia y con el mindfulness se quiere seguir avanzando.

Todo el personal del Centro va a participar en la formación en Centros.

4. DURACIÓN PREVISTA

Curso académico 2019-2020.



5. FINALIDAD

Mejora de la convivencia escolar.

6. OBJETIVOS

1. Emplear la técnica de la meditación para afrontar desde un lado más humano la problemática educativa actual: el estrés, la ansiedad, problemas de conducta, conflictos, necesidades psicoafectivas, hiperactividad, déficit de atención, etc.
2. Descubrir la importancia de una correcta respiración natural y su relación con la postura y los estados emocionales. Regulación bioenergética y control de la vitalidad.
3. Experimentar y vivenciar ejercicios que permitan al docente ser capaz de ayudar a sus alumnos/as a relajarse y practicar los ejercicios meditativos como vía para conocerse a sí mismo y emprender una relación más correcta y plena con la propia vida interior y en relación a los demás.

7. ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE TRABAJO COLABORATIVO

Para llevar a cabo este proyecto, el profesorado pondrá en práctica junto con el alumnado del centro diferentes estrategias, tales como:

- Fomentar el diálogo y la comunicación para estar al corriente de los conflictos o problemas de convivencia que surjan entre el alumnado.
- Formación participativa y colaborativa en el uso de mindfulness en el ámbito educativo
- Elaborar y compartir recursos, materiales y conocimientos entre las/os participantes en la formación

8. ACTUACIONES EN EL AULA Y EN EL CENTRO

1. Elaboración del proyecto.
2. Intervención inicial en Colabora (noviembre, 2019)
3. Asistencia a las sesiones de formación (Primer trimestre)
4. Asistencia a las sesiones de formación (Segundo trimestre)
5. Participación de las sesiones para la elaboración de pautas para su uso con el alumnado, de las actividades que se realizarán y del proceso de evaluación que se seguirá. (Segundo trimestre).
6. Subida a Colabora de las pautas de uso con el alumnado, de las actividades seleccionadas y de la descripción del proceso de evaluación. (segundo trimestre)
7. Intervención intermedia en Colabora (marzo, 2019)
8. Aplicación en el aula (segundo y tercer trimestre)
9. Participación en el proceso de evaluación de la implementación con el alumnado.
10. Subida a Colabora del documento de evaluación.
11. Intervención final en Colabor@.
12. Memoria final en Colabor@.



PARTICIPANTES	ACTUACIONES DE CADA PARTICIPANTE											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Aguilar Barroso, María Teresa		x	x	x	x		x	x	x		x	
Cazalla García, Cristina		x	x	x	x		x	x	x		x	
Delgado Romero, Rafael Carlos		x	x	x	x		x	x	x		x	
González López, Alicia		x	x	x	x		x	x	x		x	
Gutiérrez Dorado, Ángela		x	x	x	x		x	x	x		x	
Hurgal Doctor, M ^a Azahara		x	x	x	x		x	x	x		x	
Luque Bojollo, M ^a Fuensanta		x	x	x	x		x	x	x		x	
Martínez Vallejo, Eva María		x	x	x	x		x	x	x		x	
Miranda Calahorro, Antonio		x	x	x	x		x	x	x		x	
Muñoz Morales, M ^a Consuelo		x	x	x	x		x	x	x		x	
Pérez-Angulo Martín, M ^a Belén		x	x	x	x		x	x	x		x	
Puerto Fernández, M ^a Magdalena		x	x	x	x		x	x	x		x	
Rosa Berlanga, Manuela		x	x	x	x		x	x	x		x	
Rubio Capilla, Manuel		x	x	x	x		x	x	x		x	
Sánchez Vázquez, Rosario		x	x	x	x		x	x	x		x	
Sanchiz Durán, Miguel Antonio		x	x	x	x		x	x	x		x	
Serrano Jurado, Victoriano	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Serrano Lozano, Sandra María		x	x	x	x		x	x	x		x	

9. RECURSOS Y APOYOS

TIPO DE RECURSO (Bibliografía, material del CEP, ...)	DESCRIPCIÓN DEL RECURSO
Formación externa	Ponencias de personas expertas en el uso de Mindfulness en el ámbito educativo

10. ESTRATEGIAS E INDICADORES PARA LA VALORACIÓN DEL TRABAJO

- Firmas de asistencia a la formación.
- Subida a Colabor@ de las tareas realizadas.
- Participación en las sesiones de trabajo conjuntas
- Intervenciones obligatorias en Colabora (al menos tres anuales).



CENTRO DEL PROFESORADO CÓRDOBA
Curso 2019/20

FORMACIÓN EN CENTRO
PROYECTO



ANEXO. SESIONES DE FORMACIÓN

Sesión I

- Comprender qué es el estrés. Causas y consecuencias que los generan.
- El proceso cognitivo y emocional ante los conflictos.
- Aprender a conocernos. Introducción al concepto de Mindfulness o Atención Plena.

Sesión II

- La respiración, el arte de aprender a vivir el momento presente.
- Relación entre la respiración y nuestros hábitos, posturas y estados emocionales.
- Reaprender a respirar. Tipos de prácticas respiratorias y sus beneficios.

Sesión III

- Origen del Mindfulness. Las diferentes etapas o fases.
- Qué dice la ciencia sobre la meditación.
- La práctica informal y la práctica formal. Sus beneficios.

Sesión IV

- Mindfulness para la gestión de las emociones y pensamientos frente al estrés y la ansiedad en el terreno educativo.
- Pedagogía de la interioridad. Educando en la calma y la atención consciente.
- La importancia de una educación interior y socio afectiva en la Escuela.
- Desarrollo de las principales competencias a desarrollar por el docente para llevar a cabo su práctica.
- Programas de Mindfulness y Educación emocional en centros educativos de España y Andalucía.

El desarrollo de las sesiones será eminentemente práctico y participativo. Con carácter dinámico, integrador, vivencial y voluntario. Cada sesión se dividirá en cuatro pequeños bloques:

- **Bloque:** Movimiento expresivo: desarrollaremos dinámicas y ejercicios, además de prácticas de Mindfulness relacionadas con el tema central de cada sesión. El objetivo será propiciar que afloren los estados actuales, soltando tensiones, máscaras y sintiéndonos reconfortados durante la actividad. Vivir una experiencia grupal que nos permita descubrir algo diferente.
- **Bloque:** El darme cuenta: Reflexión conjunta y reconstrucción de todo lo vivido hasta ese momento. Toma de conciencia de cómo me siento aquí y ahora. Aprendiendo a percibir el momento presente.
- **Bloque:** Desarrollo teórico del tema central específico de cada sesión en cuestión.
 - Estrés e Introducción al Mindfulness.
 - Respiración.
 - Mindfulness: fases y tipos de prácticas.



- Pedagogía de la Interioridad y su aplicación en las aulas.
- **Cierre de sesión y despedida**