

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

Los objetivos específicos planteados desde el curso pasado son los siguientes y a continuación ofrecemos una evaluación con los siguientes valores: *Se practica/Necesita afianzarse*

1. Desarrollar la comprensión propia y hacia el prójimo para convivir en armonía en el aula y en el centro. *Se practica.*
2. Desarrollar la compasión para coexistir en paz con el entorno social, natural y físico. *Necesita afianzarse.*
3. Desarrollar la capacidad de observar la respiración. *Necesita afianzarse.*
4. Atender a las necesidades emocionales de forma pacífica. *Se practica.*
5. Compartir la alegría de aprender a aprender como un estado natural sin necesidad del uso de premios tales como pegatinas o tiempos de juego. *Necesita afianzarse.*
6. Erradicar los estereotipos de sexo y género a través del desarrollo interpersonal e intrapersonal. *Se practica.*
7. Concienciar el cuidado y la protección de la naturaleza como el cuidado y la protección de sí mismo/a, concibiéndose como unidad. *Se practica.*
6. Disfrutar del silencio como camino hacia la paz. *Necesita afianzarse.*

### **-Logros más significativos en el centro y aula tras la transferencia de lo aprendido.**

En el profesorado, que durante el primer nivel de la formación se profundizó el ámbito del claustro, ha mejorado considerablemente la forma en la que nos dirigimos al hablar.

Al expresar nuestras diferentes opiniones y en la capacidad de trabajar en equipo, ahora, desde nuestras casas, se ve el resultado de las semillas de plena consciencia que se han plantado en este tiempo, ahora, desde lejos, se nota la cercanía que hemos nutrido durante el período presencial.

Porque estamos trabajando conjuntamente y de forma más eficiente que antes, se ve una notable mejoría en el ambiente en el que se interrelaciona el claustro, y claro está, de ello se impregna toda la comunidad educativa.

En el aula, los conflictos han disminuido sobre todo en cuanto al manejo de emociones, el conflicto es inevitable, pero sentimientos como recelo, el odio, la mentira...se han ido transformando en comprensión, en amor y en sinceridad porque al practicar mindfulness, no se ha tratado de evitar las emociones negativas, ni de inhibirlas con el castigo, sino de expresarlas, de encauzarlas y darles sentido.

De esta manera, el miedo ha disminuido en el alumnado, y cuando han cometido un error, no lo han ocultado, sino que lo han expresado con la confianza de que se les iba a ayudar a mejorar...y ha dado como resultado una cadena de ayudas, el alumnado de más edad ayudaba al de menor edad en los patios, en los pasillos, en los baños...las actitudes de cariño y cuidado estaban a la orden del día.

#### **-Productos y evidencias de aprendizaje que se han generado.**

El nivel de ruido en el aula ha disminuido, eso no quiere decir que estén en silencio absoluto, sino que pueden controlar mejor el tono de voz con la ayuda de los maestros y maestras, claro.

La resolución de conflictos es menos agresiva y hay mayor disposición para el diálogo.

Mayor capacidad de resiliencia al enfrentarse a errores.

Más comunicación entre docente-alumnado.

Disminución del miedo ante las situaciones de aprendizaje que conlleven pruebas, exámenes o retos.

Menor estrés en los cambios de horario con el uso de gong.

#### **-Dificultades encontradas y oportunidades de mejora.**

La práctica de las propuestas no ha podido consolidarse en su totalidad, el abanico es amplio y se realizan otras muchas actividades a lo largo del día.

Se puede mejorar en la adquisición de la rutina de encontrar el ancla para adquirir, además de la propiocepción corporal, el control de la respiración que ayudaría a la mejora del aprendizaje lector.

#### **-Posibilidad de consolidación y sostenibilidad del proyecto de formación en centro para el curso siguiente.**

Como este es el segundo curso, damos por concluida la formación en centro para que estas semillas vayan acomodándose en el día a día a través del seguimiento de estas actividades en el currículum, en días especiales, y en los hábitos del alumnado cuando volvamos al centro.