

ACTA DE LA **SEGUNDA SESIÓN** DE MINDFULNESS

EN EL CEIP FÉLIX RODRÍGUEZ DE LA FUENTE

(LOS PALACIOS Y VILLAFRANCA)

1.- FECHA DE LA SESIÓN:

Lunes 15 de enero de 2018.

2.-ASISTENTES:

- Pilar Prendes Lacort (Ponente).
- Ángel Méndez Valle (Asesor CEP Lebrija)
- Irene Cabello Cotán
- Manuel Deco Chamorro
- María Isabel Fernández Gómez
- María Victoria Gallego Pedraza
- María Mercedes García Sánchez
- Ángeles García Sánchez
- Concepción Jiménez Maestre
- María Remedios Núñez Jiménez
- María Ángeles Rodríguez Ariza
- Jesús Ruiz Bellerín
- Patricia del Madriga Domínguez Melero
- Beatriz Román-Naranjo Varela
- Yenalia Carmen Maldonado García
- María Rocío Mondaca Quintero
- Sonia Buendía González

3.- CONTENIDOS TRATADOS:

En la segunda sesión celebrada se trataron los siguientes aspectos:

- Repaso de los conceptos básicos.
- Puesta en común de las prácticas recomendadas tras la primera sesión.
- Práctica de meditación sentada. Objetivos.
- Práctica de la pausa de los tres pasos. Objetivos.
- Práctica DAS.
- Sugerencia bibliográfica y audiovisual (película ``El guerrero pacífico`` y varios videos y cortos).

4.- ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

- Práctica de meditación sentada.
- Práctica de la pausa de los tres pasos.

5.- ACUERDOS ESTABLECIDOS U OTROS:

- Práctica de actividad rutinaria con atención plena.
- Práctica de comida al día con atención plena.
- Anclaje a cinco respiraciones en diferentes momentos del día.
- Práctica DAS con el alumnado.

6.- ASUNTOS VARIOS/PREGUNTAS/DUDAS:

Recomendaciones para la aplicación de las diferentes técnicas con los alumnos, dependiendo de la etapa educativa en la que se encuentran.

7.- CIERRE DE SESIÓN.

A las 18h del día de la fecha, la sesión concluyó sin ningún aspecto más a destacar.