



L'ATENCIÓ PLENA A L'AULA

DADES DEL CENTRE

Codi 08017116

Nom Escola Matilde Orduña

Localitat Esplugues de Llobregat

TÍTOL

L'atenció plena a l'aula

RESUM I DESCRIPCIÓ DE L'EXPERIÈNCIA

Durant aquest curs escolar, el claustre de l'escola Matilde Orduña hem fet una formació interna sobre atenció plena (*mindfulness*), que consisteix en prendre consciència del moment present, sense judicis i amb atenció conscient. Tot i que la formació d'enguany ha estat dirigida, sobretot, als mestres de l'escola; l'objectiu final és dur la nostra experiència personal a les aules, a través d'activitats i meditacions diverses per tal de fomentar i entrenar aquest estat de consciència plena en el present.

Aquesta atenció plena la qual estem fent i està passant en el moment present, incloent les nostres emocions i les nostres sensacions, ens permet estar més connectats amb el que estem treballant a l'aula, lliurar-nos de prejudicis i pensaments que ens preocupen i, en definitiva, centrar més l'atenció als continguts que es treballen a l'aula. A l'hora, contribueix a generar un clima més agradable i relaxat a l'aula i a l'escola.

Un cop els/les mestres hem experimentat els beneficis de l'atenció plena, hem pogut realitzar algunes activitats a les aules directament amb els alumnes. Cada tutor i especialista ha realitzat un seguit de pràctiques que han considerat adients per cada grup d'alumnes. Aquest procés de presa de consciència i descobriment personal és lent; és per això que tenim planejat continuar el curs vinent, enfocant el nostre treball a seqüenciar aquestes activitats i a concretar una metodologia específica que esdevingui, en últim terme, un projecte inclòs en la línia d'escola.



Curs acadèmic	2017/2018
Objectius	<ul style="list-style-type: none">• Introduir al claustre el concepte i la pràctica del <i>mindfulness</i>.• Ser conscients de les conseqüències i els efectes de l'estrès continuat.• Conèixer els beneficis personals i l'aplicació pràctica a la vida quotidiana.• Aplicar tècniques de <i>mindfulness</i> a l'aula.
Enfocament competencial	<p>Amb l'atenció plena es treballen diferents competències de forma transversal, però cal destacar-ne les següents:</p> <p>Competències bàsiques pròpies de l'àmbit del coneixement del medi. Dimensió salut i equilibri personal</p> <ul style="list-style-type: none">• Competència 7. Prendre consciència del propi cos, de les emocions i sentiments propis i aliens, per aconseguir l'equilibri emocional i afavorir la convivència. <p>Competències bàsiques pròpies de l'àmbit d'educació física. Dimensió activitat física</p> <ul style="list-style-type: none">• Competència 2. Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques. <p>Competències bàsiques pròpies de l'àmbit d'educació en valors. Dimensió interpersonal.</p> <ul style="list-style-type: none">• Competència 4. Mostrar actituds de respecte actiu envers les persones, les seves idees, opcions, creences i les cultures que les conformen.
Temporització	Tot el curs
Recursos humans i materials	<p>2 mestres de l'escola hem fet de formadors. Com a materials hem utilitzats màrteges, radiocassets, làmpada de sal i coixins.</p>
Valoració i conclusions. Evidències de les millores	<p>Els i les mestres hem pogut experimentar els beneficis de l'atenció plena en la nostra pròpia pell. S'ha valorat molt positivament les sessions que hem pogut dedicar a nosaltres mateixos. Pel que fa a l'aplicació amb alumnes al final de la formació, totes les valoracions dels/les mestres han estat molt positives i destaquen la millora en l'ambient de classe després de fer les pràctiques d'atenció plena.</p>



Documentació complementària

Aspectes innovadors

A partir de l'aplicació de les tècniques d'atenció plena a les aules, hem decidit fer una entrada més relaxada amb els alumnes, ajudant-nos de música, per tal de començar les classe amb un ambient relaxat i distés. Algunes aules han adaptat alguns espais dins les aules per incloure "racons de la calma".

AUTORIA DE L'EXPERIÈNCIA

Coordinació Glòria Ciudad Collados i Albert Bascuñana Blázquez

**Professorat
implicat** Claustre de l'escola

CONTACTE

Nom i cognoms Albert Bascuñana Blázquez

Telèfon 659235134

PROFESSORAT QUE PRESENTA LA COMUNICACIÓ:

Noms i cognoms Glòria Ciudad Collados i Albert Bascuñana Blázquez