

Evaluación del Programa por parte de los Interesados

A continuación, se recogen las opiniones vertidas por algunos de los miembros de la comunidad educativa, que han llevado a cabo el Programa de Mindfulness, bien el del Profesorado, el del alumnado o el de familias. Considero que es la parte más importante de cualquier acción innovadora a desarrollar ya que, en mi opinión, cualquier mejora propuesta, sea la que sea, si no sirve para la vida cotidiana, no sirve.

Programa Mindfulness para el Profesorado ***Profesores/as:***

- (Profesora de Filosofía): Hace ya muchos años, estudiando la Licenciatura de Filosofía, se me quedó grabada la idea en la que insistía un profesor que impartía la asignatura de Antropología filosófica, sobre la importancia de tomar conciencia del “encontrarse existiendo aquí y ahora”. A lo largo de estos años, de vez en cuando se me venía esta idea a la mente y procuraba transmitir a mis alumnos de Filosofía la riqueza de la conciencia del instante. Pero es ahora, en este curso 2016/17 cuando estoy descubriendo realmente –y sé que aún me queda mucho que profundizar- el significado de la conciencia de vivir plenamente el aquí y ahora, la atención plena del momento, y ello gracias a la orientadora y a su insistencia sobre los beneficios del *Mindfulness*.

Al principio era un tanto escéptica. Más bien sentía curiosidad... Y sin embargo, lo cierto es que noto su efecto beneficioso día a día. ¿Por ejemplo en qué? Voy a resaltarlo en tres cosas:

- En la aceptación propia y de los demás (que no es lo mismo que la resignación).
- En la desidentificación respecto a emociones concretas (yo no soy solo esa emoción que ahora impera en mí).
- En la “atención plena” durante instantes del día a algunos elementos de la naturaleza (una flor, una nube, la copa de un árbol...) que me descargan de tensiones.

¿Qué puedo decir? Gracias, muchas gracias. Porque todo esto no solo redunda en mí; también repercute en mi familia y en mis compañeros de trabajo y alumnos.

- (Profesora de Geografía e Historia): "La participación en este programa durante el curso 16/17 ha sido un auténtico descubrimiento para mí. Comencé con dudas pero las expectativas que me generó desde el primer día se han cumplido con creces. Las sesiones que se han desarrollado me han ayudado a conocerme mejor a mí misma y a aceptarme sin juicios tanto en mis momentos buenos como los no tanto. Pero lo más importante que he aprendido es a saber que hay que pararse, pensar y respirar para poder controlar muchas de las emociones que vivimos que muchas veces nos pasan factura. Sólo siendo consciente de esas emociones es posible controlarlas. Para poder corregirlas he descubierto el campo de la meditación y del Mindfulness que espero seguir explorando y practicando porque puedo afirmar que me ha ayudado a gestionarme mejor y más eficientemente a mí misma."
- (Profesora de Educación Física): Desde que participo en el Programa de Mindfulness para el Profesorado, yo noto que estoy más tranquila, que intento vivir más en el presente y me fijo en detalles que antes pasaba por alto. También he aprendido, a la hora de afrontar problemas y situaciones complicadas, saber hasta dónde se puede llegar, tomarlo con calma y a aprender a disfrutar el ahora.
- (Profesor de Biología): El Programa de Mindfulness para el Profesorado me ha aportado cosas muy importantes en dos vertientes profesionales, por un lado, en la clase con los alumnos. El tener una herramienta para trabajar que los alumnos se centren, especialmente en los grupos que de menos edad que son un poco más inquietos, el darles una herramienta que les permita a ellos, en una hora complicada de la mañana como es la última, aislar esa hora de todo lo que les lleva pasando en el día (frustraciones, alegrías, fiestas, etc.) me ha parecido clave en el planteamiento de las clases. Y después, a nivel personal-profesional, me permite a mí también aislar las cosas que son importantes, de manera consciente, en el desarrollo de la clase para centrarme en lo que quiero trabajar en cada momento con cada uno de los alumnos de manera más personalizada, de manera que no se convierta todo en un torbellino de estímulos que recibo de la clase, porque si estoy fuera de control pueden afectar a mi ego. Entonces es una herramienta para limitar y acotar el trabajo que estoy haciendo de manera más consciente, sabiendo que estoy haciendo, que cosas no estoy haciendo, qué

cosas están pasando y de esas cosas cuáles voy a considerar importantes y cuáles van a ser accesorias.

- (Otra Profesora de Filosofía): A mí me ha aportado muchas cosas pero sobre todo y esencialmente, me ha ayudado a ser un poco más feliz. Esto suena un poco grandilocuente pero lo explicaré: me ha ayudado a ser más consciente de todo lo que me rodea (problemas, situaciones, personas concretas, todo lo que forma parte de mi mundo quiera o no quiera. Entonces fundamentalmente he aprendido a ser más consciente de saber qué lugar debe ocupar cada cosa en mi vida, y eso decidirlo yo, la importancia que tiene cada cosa y a gestionar cómo eso interactúa conmigo. Saber todo eso me ha reportado confianza en mí misma, saber mis posibilidades, mis limitaciones y en definitiva esa me ha dado más tranquilidad y felicidad.
- (Profesora de Ciudadanía): A mí entre las muchas cosas que me ha aportado ha sido el conocerme mucho más a fondo todavía, pero quizás una de las cosas más importantes que me ha ayudado a desarrollar ha sido la aceptación, la aceptación tanto propia como del otro, comprenderle, ser capaz de ponerme más en su lugar. Y otra de las cosas que intento transmitir a mis alumnos porque pienso que les puede ayudar mucho como me ayuda a mí, es aprender a no identificarse con esa emoción que está predominando en ellos en ese día: no somos esa emoción, nuestro yo es mucho más que esa emoción, tenemos una emoción pero no somos esa emoción y eso lo he aprendido en este Programa de Mindfulness para el Profesorado. También he aprendido y me ha servido mucho a estar plenamente presente, de manera consciente en cada momento en lo que estoy haciendo, vivir el instante de manera plena.
- (Profesora de Matemáticas): Yo solía vivir mucho en el futuro por lo cual una de las cosas que más me ha servido de las aprendidas en el Programa Mindfulness para el Profesorado ha sido a vivir en el presente y en lo profesional, sobre todo, cuando me enfado, pues como dice la canción que ha compuesto la Orientadora, me calmo. Muchas gracias.

ALUMNADO

- Me ha encantado el Programa de Mindfulness, esta experiencia ha sido única e inolvidable. He aprendido muchísimo y me ha servido mucho, sobre todo cuando me he sentido agobiada por los exámenes, los problemas con los amigos y amigas, las discusiones y con todo lo que ha tenido que ver con la furia, el enfado, las molestias, el dolor, la tristeza,... Repetiría esta experiencia todos los años.

La profesora es encantadora y hemos pasado unas tardes únicas y fabulosas. Las clases han sido muy amenas. He aprendido a verme por dentro y me ha dado muchos consejos para la vida cotidiana que los aplicaré siempre.

He hecho muchos amigos de muchos barrios y pueblos de Sevilla, todos súper agradables y simpáticos.

Le recomendaría esto a todo el mundo porque se aclara mucho tu vida y te ayuda bastante a superarte y a mostrar lo que vales y lo que eres.

A partir de este momento, no dejaré de practicar mindfulness.

Un saludo y espero volver a vernos muy pronto.

- En mí, el mindfulness ha supuesto un cambio, en mi vida y en mi estado emocional.

Me ha ayudado a sentirme mejor en los momentos malos y me ha ayudado a calmarme.

- Mindfulness me ha hecho concentrarme más en lo que hago. Me ha costado bastante empezar a poder hacer las meditaciones, pero al final lo he conseguido.

Cuando lo hago soy más consciente de lo que hago. Lo suelo practicar antes de dormir porque es cuando más me ayuda.

Me ha gustado este programa y estoy más relajada en mí día a día.

- Para mí, mindfulness ha supuesto un cambio, pero no a gran escala, sino en pequeños detalles de mi vida cotidiana, es decir, no es que haya cambiado mi forma de ver la vida ni de cómo vivirla pero sí mi reacción a algunas acciones o situaciones de mi vida cotidiana, pequeños detalles que marcan la diferencia.

- Yo he aprendido a cómo relajarme, no entrar en pelea, ni en discusiones. He hecho nuevas amistades. He aprendido a regular mis emociones, a

saber cómo me encuentro en cada momento, a cómo comportarme en diferentes situaciones y a tranquilizar mi cuerpo y mi mente.

- Gracias a este programa, he conseguido regular mejor mis emociones, he aprendido a conocerme mejor y a admitir lo que no me gusta de mí, lo que me enfada y lo que me acompleja.

También me ha ayudado en los estudios y a relajarme cuando estoy tensa. Me he sentido muy a gusto con todos los compañeros.

- He aprendido a meditar y a relajarme. En las primeras clases no conseguía del todo llegar a concentrarme porque era algo nuevo, pero con el paso de las clases, ya sé concentrarme mejor.

Voy a llevar mindfulness a mi vida cotidiana para comprender a otras personas y para no llegar a la ira.

Gracias a este programa sé que hay que comprender a los demás, no sólo a ti mismo.

Muchas gracias, me ha gustado mucho.

Padres/Madres

- (Madre de dos alumnas de 4º ESO y 2º Bachillerato): Es una herramienta que nos permite estar mejor con nosotros/as mismos/as, tomar conciencia de las cosas que nos suceden y nos rodean, y aceptarlas como parte de nuestro desarrollo vital, y de esta forma nos facilita estar mejor con los/as demás. Para mí es una técnica con posibilidades por descubrir; creo que no le he sacado el partido suficiente. Aún me cuesta mucho pararme a meditar, a respirar con plena conciencia y a detenerme ante las adversidades y superarlas sin sentir las como traumáticas. Espero que con "los deberes de verano" que nos llevamos para seguir trabajando, pueda volver el curso que viene con el "alma renovada" y la mochila llena de energía y positividad.

GRACIAS M^ª Ángeles por estas lecciones de vida.

- (Madre de un alumno de 2º ESO): Este año ha sido el primero que he asistido a estas sesiones de ESCUELA DE FAMILIA y, aunque no he podido asistir a todas, me han parecido interesantísimas. Yo no soy muy participativa, me gusta más escuchar, y Mari Ángeles lo cuenta todo con esa claridad y naturalidad que te resulta fácil entender situaciones que en sí no lo son. Los beneficios o cambios que utilizando el MINDFULNESS y otras técnicas empleadas me han servido para: - Conocerme un poco más - Aprender a afrontar situaciones en la que no sabes cómo actuar. Mediante los ejercicios de meditación he aprendido: a "PARAR CINCO MINUTOS" en esta locura de día en la que nos encontramos en la actualidad; a ver qué cosas que nos parecían montañas solo son un grano de arena; a saber que el problema está ahí, pero la forma de afrontarlo es

diferente. Todo esto, también hay que decirlo, no siempre lo llevamos a la práctica, pero por lo menos gracias a estas sesiones tenemos las herramientas para llevarlo a cabo.

- (Madre de Alumno 2º ESO): Para mí el Minfulness ha sido y es esencial en mi vida, me aporta paz como persona me ayuda a no precipitarme en mis acciones siendo consciente de mis actos, he aprendido a respirar y meditar en las situaciones de mi vida, tanto las difíciles como las alegres porque las disfruto más. Me ha llenado tanto que me gustaría profesionalizarme más para poder ayudar a personas que lo necesitaran porque es un sanador natural, es la propia medicina que podemos enseñar a nuestra mente a administrarla de manera natural. Para mí es una transformación en mi vida, es una forma de vida mucho más sana.
Muchísimas gracias M^a Ángeles por enseñarme el camino y ayudarme tanto.
- (Padre de alumnas de 4º ESO y 2º Bachillerato): El curso me ha servido, para darme cuenta cuando la ira me vence, y en ese momento: parar, reflexionar y analizar la causa y tratar de modificar mi actitud. De momento, el tema respiración me sigue causando angustia, por lo que el proceso va lento.
- (Madre de alumno de 1º Bachillerato): El mindfulness me ha ayudado a darme cuenta que con enfados y gritos no consigo tener razón, saber estar en el momento, a saber esperar y tener más confianza en mí misma, a darme cuenta de todo lo que soy capaz de hacer durante toda una jornada, y lo más importante a darme cuenta de algunos valores que tiene mi hijo que antes no veía.