

Mario Ardila Padilla

CEIP LAS ALBARIZAS

**MEMORIA FINAL:**

**EDUCACIÓN EMOCIONAL Y PEDAGOGÍA DEL AFECTO.**

**MARIO ARDILA PADILLA**

1. **Grado de cumplimiento de los compromisos individuales: Tareas realizadas, materiales elaborados y aplicación en el aula.**

Durante el curso escolar he realizado y aplicado en el aula de quinto y sexto las actividades que describo a continuación:

* **Centramientos tras e recreo y/o en sesiones específicas:**

Teniendo en cuenta los momentos en los que emocionalmente el equilibrio se desajusta como puede ser tras el recreo o en días puntuales dónde actividades externas pueden requerir de una relajación y una atención especial, he aplicado centramientos de manera rutinaria tras los recreos y en sesiones específicas. Durante los centramientos hemos tenido en cuenta, la respiración, (4x4, 4x4x8), los sonidos, del exterior y del interior, los colores, la luz de una vela, el sabor de un bombón…

* **Mandala compartido:**

Se colorea un mandala, sin previa asignación, cada uno lo colorea con la única instrucción de utilizar y combinar colores vivos. Una vez transcurridos 5 minutos intercambiaremos los mandalas entre los miembros de la clase, tantas veces como cambios hagamos en función de los alumnos asistentes. Después comentamos como se sintió cada alumno. Al realizar el primar intercambio de mandalas, algunos/as alumnos/as que son capaces de concentrarse, perdieron la concentración y les costó mantenerla ya que no vieron con buenos ojos el hecho de cambiar su dibujo con otro. Tras la realización de la actividad y comentar que era importante entender que tenemos que aportar nuestro granito de arena para hacer una comunidad mejor y ser menos egoísta algunos recapacitaron y fueron capaces de aislar sus pensamientos y dejar de rumiar, a otros les afectó hasta el final del día.

* **Agenda de las emociones:**

La agenda que hemos trabajado este año recogía un trabajo emocional semanal que hemos hecho todos los viernes.

* **Buzón sorpresa/Cariñograma:**

En una caja buzón, cada alumno/a a lo largo de cada mes en el curso ha ido felicitando, agradeciendo, pidiendo disculpas a sus compañeros, a la clase… Lo hemos abierto al finalizar cada mes y el resultado ha sido muy positivo.

* **Chequeo:**

Centrarnos dirigiendo nuestra atención hacia varios ítems determinados: Sueño, Comportamiento, Atención y Trabajo.

Para ello, en cada uno de los dedos de la mano nos escribimos cada uno de los ítems y en el pulgar DC (Darse Cuenta) ya que fue el dedo que recorrió el resto de dedos para conocer el estado emocional respecto a los ítems anteriormente mencionados y así completamos el chequeo.

* **Caja sorpresa con diferentes acciones:**

En una caja metemos papeles con distintas acciones a realizar: cantar, reír, contar un chiste, declarar la amistad hacia algún compañero, bailar… cada alumno/a sale al centro y coge un papel. Seguidamente realiza lo que lee y los demás tienen que averiguar qué es lo que le ha tocado. Una vez terminado, cada uno expresa como se ha sentido.

* **Carta de agradecimiento escrita a un amigo y no-amigo:**

Cada alumno/a escribe en un folio una carta a un amigo dándole las gracias por algo que sienta hacia él/ella. Una vez terminado, realizamos otro centramiento y a continuación escribimos una carta a un no-amigo/a dándole las gracias por algo que haya pasado o sentido en algún momento hacia él/ella. Al finalizar volvemos a comentar qué hemos aprendido de cada una.

* **Tren de las emociones:**

Esta actividad trata de saber cuál es nuestro pensamiento, sentimiento, acción o reacción ante una situación y el resultado obtenido. El objetivo de esta actividad es que tomen consciencia y responsabilidad sobre el efecto que tiene elegir un modo de pensar u otro, qué emociones genera cada opción y qué resultado. Una vez acabada la actividad cada alumno/a ha sabido expresar como se sienten ante diferentes situaciones.

* **Objeto personal:**

Cada alumno/a trae a clase un objeto personal y después de un centramiento, tendremos que decir uno a uno, por qué hemos elegido ese objeto y qué significa para nosotros.

Cada una de las prácticas con su temporalización, secuenciación, objetivos que perseguía y descripción del proceso y de los resultados obtenidos la envié a cada responsable del curso.

Puedo concluir este primer punto mencionando que el grado de cumplimiento de los compromisos propuestos desde un inicio a ha sido alto. He realizado cada una de las tareas propuestas, tanto a nivel personal como con mi alumnado.

1. **Logros y dificultades en el proceso.**

Los resultados obtenidos han sido satisfactorios, a nivel personal y respecto al alumnado.

En ciertos momentos los centramientos han sido un recurso personal para mantener la concentración e incluso en momentos donde ha aparecido algún conflicto, si hemos actuado de manera preventiva y adecuada el conflicto se ha podido resolver o ha minimizado su incidencia.

De manera general, no han surgido muchas dificultades para realizar las prácticas. Tan sólo destacar, que en las primeras sesiones, los centramientos eran más difíciles de realizar, ya que había alumnos que no los seguían, mostrándose nerviosos, con risas, sin poder cerrar los ojos… Para ello, dejamos pasar tiempo y mostramos una actitud de tranquilidad, mostrando apoyo en cada uno cuando lo necesitaba y/o le mostramos la actividad como un reto que no podrían conseguir. Una vez llevado a cabo de manera habitual, se han mostrado más centrados consiguiendo realizarla de manera adecuada.

1. **Conclusiones.**

En general, estoy satisfecho y contento con el curso que hemos realizado, y aunque en ocasiones fue algo tedioso, sobre todo en la primera fase del curso, dónde en mi opinión se podría haber reducido alguna sesión o haberla sustituido por una sesión más práctica, el aprendizaje realizado ha merecido la pena y creo que es necesario continuar trabajando en el próximo curso.

1. **Perspectivas de continuidad para el próximo curso.**

El próximo curso programaré con anterioridad las sesiones específicas que podamos realizar, así podremos ir en consonancia con lo establecido en nuestro proyecto educativo. Así mismo continuaré formándome y reciclándome si se oferta una siguiente fase.