**Angel Cazalla Checa**

**Ceip Las Albarizas**

**Marbella**

**Memoria final**

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

El grado de consecución de los objetivos ha sido bastante positivo, ya que he conseguir superar mis expectativas a pesar de mi gran desconocimiento de Mindfulness que solo había escuchado de oídas y acercarme de lleno al fascinante mundo de las emociones.

Las tareas realizadas han sido las siguientes: centramientos, mandalas, carta a un amigo, el objeto personal…

Como material elaborado he realizado para la clase nuestro buzón de las emociones para expresar sentimientos hacia cualquier compañero/a. Todo lo he realizado dentro del aula.

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

Para mi el principal logro, sin duda, creo que ha sido en la realización de los centramientos el no juzgar a los demás ni juzgar cualquier ruido externo que venga de fuera. Y ya consigo hacer los centramientos sin problemas. Otro logro es alcanzar una buena atención plena en la realización de los centramientos y es una buena práctica a tener en cuenta con el alumnado, ya que será muy beneficiosa para conseguir un excelente rendimiento en el trabajo.

La principal dificultad, es que me he quedado con más ganas de prácticas para su realización con el alumnado.

1. **Conclusiones.**

En general, estoy muy contento con el curso que hemos realizado porque me ha ayudado y me está ayudando en mi práctica personal y en mi práctica docente día a día. El conseguir ese bienestar, esa tranquilidad, el no juzgar, esa relajación… Decir que al alumnado les encanta los centramientos.

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

Aunque el próximo curso cambio de centro y no se muy bien si han realizado este tipo de prácticas, creo que trataré de inculcarles a mi alumnado este tipo de atención plena para poder conocerse así mismos a través de las emociones y los sentimientos hacia ellos mismos y hacia los demàs.