

RUEDA DE PRESENTACIÓN EN TÉRMINOS DE “CÓMO ESTÁS HOY EMOCIONALMENTE”. PARA ACOSTUMBRARSE A PRESTAR ATENCIÓN A LAS EMOCIONES. RECOGER LAS CONCLUSIONES POR SEXO.

Tras dos semanas recogiendo datos sobre el debate y diálogo con el alumnado sobre sus emociones, he podido extraer las siguientes conclusiones:

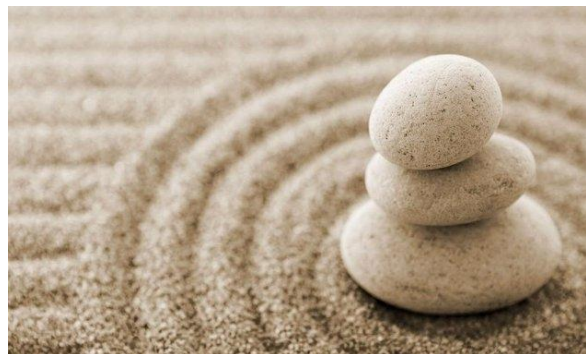
- ✓ Al principio, el alumnado se sorprende de la pregunta y del tema a comentar, especialmente los chicos (o al menos, son éstos los que expresan incertidumbre y curiosidad por saber el motivo de la pregunta).
- ✓ La primera semana no saben qué decir, por lo que les ayudo dándoles a elegir entre varias opciones tales como: alegría, tristeza, tranquilidad, nerviosismo. La mayoría optan por describir su sentimiento con la alegría y con estar “bien”, siendo las chicas quienes hablan más dando algunos motivos de por qué se sienten así (*por estar con sus compañeras, por haber aprobado el examen de ayer, porque han salido al parque el día anterior...*) Solo en el caso de un chico, expresa el motivo de su bienestar: *ese día toca Educación Física*.
- ✓ En la segunda semana, todos y todas se expresan más. Aunque siguen siendo ellas las que solicitan que debemos hablar de ello. En estos días, ya utilizan sus propias palabras y adjetivos, sin necesidad de dar opciones para que elijan. Algunos de sus comentarios fueron:
  - Chico de 9 años: *“Maestra, hoy vengo cansado, porque no he desayunado, me levanté un poco tarde, vine con prisas y ahora estoy apagado”*
  - Chico de 10 años: *“yo tengo sueño, anoche no dormí bien, tuve miedo porque escuchaba ruidos, del viento...”*
  - Chica de 9 años: *“yo me siento feliz, porque mi familia me quiere mucho, ayer estuve en casa de mi abuela con mis primas y lo pasamos genial”*
  - Chica de 8 años: *“yo estoy nerviosa, porque mi madre no puede venir a recogerme hoy y no sé quién viene...”*
- ✓ En conclusión, las chicas son más expresivas que los chicos, pero tanto unas como otros, muestran la necesidad de expresar sus sentimientos. Además, esta actividad ha provocado un acercamiento conmigo, me muestran más afecto y cariño e incluso entre el propio alumnado. Me ha parecido una experiencia muy positiva, por lo que continuaremos con ella.

**Relajarse durante unos minutos, todos los días, durante dos semanas, y tomar nota de los beneficios experimentados.**

Aunque en un principio los beneficios no fueron muy llamativos, transcurridos unos 8 días empecé a notar:

- Cierta mejoría en mi dolencia cervical.
- Mayor concentración en el trabajo, reuniones, clases...
- Menor sensación de estrés / ansiedad.
- Más tranquilidad.
- Mejor carácter en el trabajo y en casa.
- Mayor paciencia con el alumnado, y transmisión de energía positiva.
- Toma de decisiones con calma.
- Me sentí bien conmigo misma.

En general, ha sido muy positivo a nivel físico, psicológico y social.



**Enseñar a relajarse al alumnado, practicándolo en grupo y recogiendo las sensaciones vividas tanto por el alumnado como el profesorado.**

Los primeros días destinados a dicha actividad se centraron en ambientar el aula y organizar al alumnado y la clase, de tal forma que se sintieran cómodos y predispuestos y predispuestas a este tipo de actividad. Una vez conseguida la puesta en escena, se iniciaron los ejercicios de relación propiamente dichos.

Para ello se llevaron a cabo, los ejercicios de relación practicados en la primera sesión presencial de la Red, acompañados por música e imágenes relajantes.

Algunas de las sensaciones vividas fueron:

En cuanto al ALUMNADO:	En cuanto al PROFESORADO:
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Les gusta hacerlo.</li><li>▪ Se siente bien.</li><li>▪ Quieren repetir.</li><li>▪ Se muestran más tranquilos.</li><li>▪ Tiene gestos de bienestar (sonrisa)</li><li>▪ Hablan de forma más suave y calmada.</li><li>▪ Dialogan entre ellos sobre lo que han sentido.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hay mejor ambiente de aprendizaje en el aula: se centran más en la tarea.</li><li>▪ Hay menos conflictos en el aula y el patio.</li><li>▪ Ha mejorado la conducta de un alumno con TDAH, no solo en mi clase, sino también en el resto de materias y profesorado.</li><li>▪ Se muestran más cariñosos y afectivos, entre ellos y conmigo.</li><li>▪ Siente curiosidad y motivación por este tipo de actividad.</li></ul>