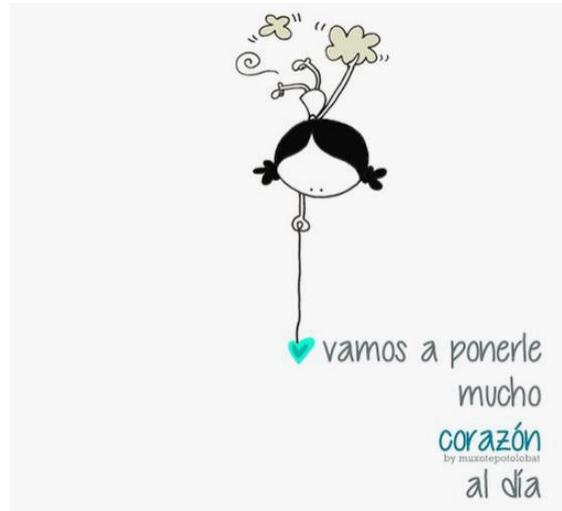


DISCIPLINA POSITIVA

FORMACIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL



Durante este curso académico hemos tenido la gran oportunidad de llevar a cabo una formación en centros sobre la **DISCIPLINA POSITIVA e INTELIGENCIA EMOCIONAL** en la que hemos aprendido diversos contenidos para llevar a la práctica educativa en nuestro día a día como docentes.

Tras poner en práctica en nuestras aulas, varias de las actividades educativas propuestas por Lucía (ponente del curso), mi compañera Sara María Castro y yo, Villaviciosa Calero del Rey, quedamos muy satisfechas con los resultados obtenidos en cada una de nuestras intervenciones y por ellos, tras ver las peculiaridades de nuestro alumnado, decidimos poner en práctica nuestra propia **rutina emocional** con el alumnado de nuestra tutoría, 5º y 6º de Primaria.

Como bien sabéis, expresarse de forma oral es uno de los aspectos más complicados para nuestros alumnos y alumnas y si se trata de expresar sentimientos, aún lo es más. Por ello, viendo dichas carencias y también la necesidad de habituar al alumnado en la expresión verbal de los sentimientos y emociones, hemos llevado a cabo durante el 2º y el 3º trimestre del presente curso, nuestra propia **rutina emocional**. La hemos desarrollado una vez a la semana, en las sesiones de tutoría o en cualquier otra sesión que hemos visto más conveniente, ya que nuestro horario es flexible y la actividad propuesta también lo es.

¿En qué consiste? Es bastante sencilla y a la par, bastante fructífera. Nosotras ponemos una pregunta en la pizarra para que cada niño y niña la

responda de manera individual en un *possit* de colores, así el alumno/a puede darse su propio tiempo para reflexionar su respuesta y expresar así sus sentimientos de forma individual. Después se lleva a cabo la puesta en común y de esta forma, cada niño/a va saliendo a la pizarra y lee para todos sus compañeros/as su propia respuesta a la pregunta. De esta forma hemos conseguido que nuestro alumnado crezca de forma personal, no solo por saber expresar sus sentimientos, sino también por saber respetar y valorar los sentimientos de los demás compañeros/as. Las señas también hemos aprendido mucho y hemos participado como uno más.

Adjuntamos fotos para que os quede más claro la idea, ahí van algunos ejemplos de preguntas:

Hemos realizado preguntas aprovechando conflictos sucedidos en clase, en el patio...; la temática de las preguntas ha sido diversa: ¿Qué necesitas para ser feliz?, ¿Por qué los amigos son tan importantes? ...

Están son solo algunas de ellas, y podemos decir que entre todas ellas hemos conseguido que nuestro alumnado se inicie en la expresión de sentimientos, emociones, ideas... que al fin y al cabo también son parte importante o esencial en todo proceso educativo, y como no, en todo crecimiento personal.

