

DINÁMICA EL RELOJ DE LAS EMOCIONES SECUNDARIA

Esta dinámica ha sido extraída del libro *Educación de las emociones en la infancia, de 0 a 6 años*, de Èlia López Cassà, ed. Wolters Kluwer, y completada con conceptos de neurosicoeducación.

Con esta dinámica trabajaremos la **concienciación de las emociones**. En general, en todos los ámbitos sociales, existe un gran analfabetismo emocional, posiblemente fruto de nuestra cultura educativa. Basándome en Goleman, este analfabetismo ha provocado un empeoramiento en los siguientes ámbitos:

- Marginación o problemas sociales
- Ansiedad y depresión
- Problemas de atención y razonamiento
- Delincuencia o agresividad

Mediante este ejercicio los alumnos pondrán nombre a la emoción que están sintiendo en un determinado momento, y no sólo eso, sino que además se darán cuenta que una misma situación puede provocarnos distintas emociones según la persona de que se trate.

Si no somos conscientes de cómo nos sentimos, es muy difícil encontrar herramientas para solucionar y cambiar situaciones.

La idea es que una vez que el reloj esté construido, se mantenga en un lugar visible del aula o centro educativo, y cuando surjan conflictos entre compañeros, o situaciones que lo requieran, se haga uso del mismo para poder entender cómo nos hemos sentido y cómo se ha sentido la otra persona. Nos ayudará a la toma de perspectiva, paso previo a la empatía.

En Neurosicoeducación, **la emoción es el impulso para la acción**, lo que nos indica, que muchas conductas inadecuadas producto de la emoción que estamos sintiendo, podrán ser modificadas si identificamos ese impulso.

PASOS A SEGUIR:

Esta dinámica se divide en tres fases, a realizar en momentos distintos.

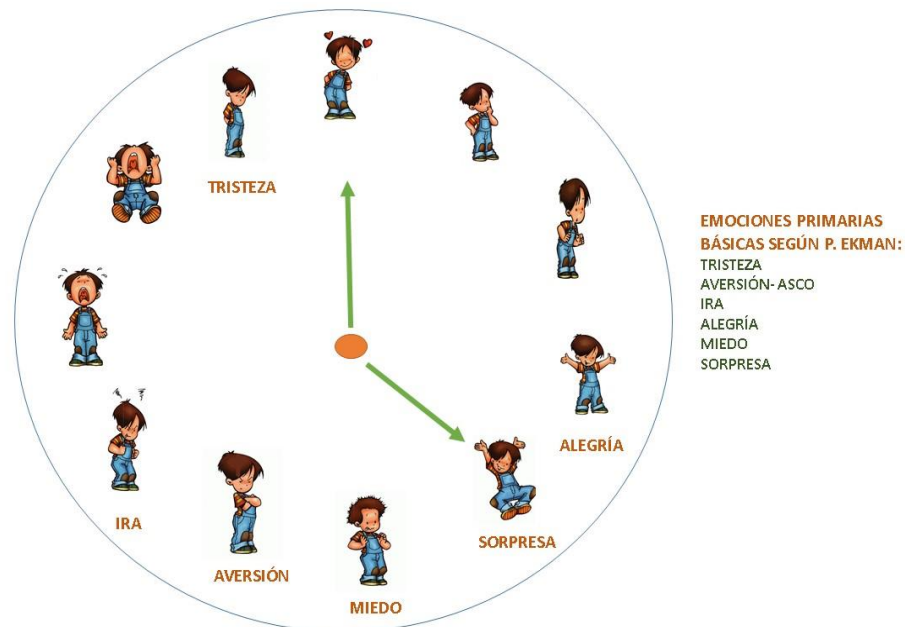
1. **Primera fase:** Duración en función de la edad de los niños y de la atención que vayan prestando durante el ejercicio. Previo al comienzo de esta dinámica se invita a los alumnos a que recorten de revistas, periódicos, o busquen por internet rostros que expresen distintos tipos de emociones. También valen los de sus personajes preferidos, artistas, deportistas, o incluso fotos de ellos mismos expresando distintas emociones.



Se enseñan las fotocopias con las emociones aportadas, y, sin decir la emoción, se van pasando de una en una, y se va preguntando:

- ¿Qué emoción expresa este dibujo?
- ¿En qué situaciones hemos sentido esta emoción?
- ¿Qué reacciones ha tenido mi cuerpo? Escenificación de las situaciones si los alumnos lo desean. Esta tercera pregunta es para que los adolescentes vayan identificando poco a poco los marcadores psicossomáticos (A. Damasio) relacionados con las distintas emociones. (sudor, mirar hacia otro lugar, moverme, me sonrojo...)
- ¿Qué hemos hecho, cómo hemos actuado? (me quedo quieto, me callo, salgo corriendo, me peleo...)
- ¿Cómo nos habría gustado actuar?

2. **Segunda fase:** Se construye un reloj con las fotocopias anteriormente utilizadas. El tamaño es a elegir, se puede diseñar bien como un juego de mesa o bien como un panel que pueda colgarse en la pared. En dicho reloj estarán también las dos manillas, ya que como he indicado anteriormente, una misma situación puede ocasionarnos distintas emociones.



3. **Tercera fase.** Una vez construido, y como paso previo a que este reloj sea un instrumento para resolución de conflictos, debemos presentar situaciones sencillas, por ejemplo, “Si vamos por el campo y nos encontramos con una serpiente, ¿qué emoción nos viene?” Habrá quien diga miedo, habrá quien diga sorpresa, habrá incluso quien le agrade.
- Tercera fase.** Poco a poco vamos introduciendo situaciones algo más complejas y que puedan darse en el aula o en el día a día de los alumnos: “María va a cambiar de colegio, no conoce a nadie. ¿cómo pensáis que se siente?” “Pedro ha suspendido un examen y había estudiado mucho, ¿cómo pensáis que se siente?” “Juan ha roto sin querer el bolígrafo de Almudena, ¿cómo se sentirá Juan? ¿Y Almudena, cómo se sentirá?”
 - Tercera fase.** Finalmente, y tras una familiaridad con este instrumento, se les sugiere a los alumnos la idea de utilizar este reloj cuando surjan conflictos dentro del aula o cuando alguna situación lo requiera (cambio de colegio, nacimiento de hermanos, separaciones...)

A TENER EN CUENTA:

- Mientras usamos el reloj con situaciones hipotéticas, primera y segunda fase, no debemos usar nombres de alumnos que integren el aula, para **evitar cualquier posible personalización**.
- **No debemos decir a ningún alumno lo que debe sentir**, es decir, evitar frases del tipo: “¡Pero si eso no da miedo!” “¡pues eso no es para enfadarse!” Sólo oímos y ayudamos a identificar la emoción y el comportamiento que acompaña a la emoción, pero no juzgamos al niño.
- Lo más importante de las herramientas y contenido de inteligencia emocional e instintiva es la **actitud del profesor** ante los alumnos, la cual debe ser de comprensión y colaboración. Un alumno tiene un comportamiento inadecuado porque no sabe hacerlo de otra manera, y el docente, dentro del aula, tiene la capacidad de enseñarle otras vías. Si vemos así las situaciones con los alumnos, nuestra actitud hacia ellos también cambiará.
- Los tiempos de cada fase son estimados. Deben ajustarse a las edades de los niños y al interés de los mismos por la dinámica. Asimismo, si el profesor considera que una de las fases debe darse en varios días, debe hacerlo. Son **tiempos orientativos**.
- El docente debe ir **anotando las reacciones** ante este ejercicio de aquellos alumnos que dentro del aula presenten una conducta disruptiva, ya que nos ayudarán para posteriormente poder trabajar las creencias erróneas.

OBJETIVOS DE LA DINÁMICA:

- **Autoconciencia emocional:**
 - Mejor reconocimiento y designación de las emociones
 - Mayor comprensión de las causas de los sentimientos
- Ayuda a la **toma de perspectiva y a la empatía**, paso previo para el respeto entre las personas y una puerta para el diálogo, ayudando así a sustituir reacciones agresivas por otras vías de comunicación más conciliadoras.
- **Mejor conocimiento de cada alumno**, lo que permitirá al docente un trato más individualizado dentro del aula, algo que ayudará a trabajar el sentimiento de pertenencia de grupo (oxitocina)

Fuentes: *Inteligencia Emocional*, Daniel Goleman, ed. Kairós,
<http://www.imagenesy dibujosparaimprimir.com/2011/08/dibujos-de-emociones-para-imprimir.html>