* Realizamos el “Enfadómetro” una herramienta presente en clase a diario. Los conflictos y situaciones que exalten, irriten o de lo contrario contenten a nuestros/as alumnos/as van a sucederse todos los días; por eso, este recurso para la gestión de los diferentes estados de ánimo deberá estar siempre presente.

¿Cómo lo hacemos? Un semicírculo dividido en tres sectores (verde, naranja y rojo) cada uno de ellos mide el nivel de enfado o insatisfacción, contento o satisfecho, irritado o molesto, enfadado o en total desacuerdo con la situación, insatisfecho con la situación totalmente.

De esta manera, en el momento en el que el alumnado se enfade con otro o por cualquier otra causa y/o circunstancia necesite expresar sus pensamientos o sentimientos (tanto en positivo o en negativo), se levantará y moverá la flecha indicando el color que mejor refleje su estado anímico en ese momento. Así, además le dará tiempo a pensar y a gestionar ese sentimiento, en vez de explotar, ya que en ese caso nadie le prestará atención.

Entendiendo que sólo siguiendo las maneras y procedimientos adecuados de gestión y expresión puede comunicarse correctamente con el medio, para lograr que sus compañeros/as y cualquier otra persona le entienda, y al mismo tiempo, verá satisfecha su necesidad de expresión y de ser entendido, sin frustrarse.

Además, es importante tratar la capacidad de autocontrol y conciencia de los propios sentimientos precisamente en dichas situaciones.