

Dinámicas para educar emocionalmente

La educación emocional debería ser obligatoria en todos los centros educativos, porque **los alumnos emocionalmente inteligentes gozan y gozarán de un mayor bienestar mental y una personalidad más fuerte** y preparada para las posibles adversidades que pueda presentarles la vida en el futuro.

En este artículo, puedes encontrar distintas actividades y dinámicas sencillas para trabajar las emociones.

Actividades emocionales para niños

1. Equilibrio en grupo: la estrella

Objetivo: Autoconfianza y cooperación grupal

Duración: 15-20

La autoconfianza es una variable psicológica y una emoción que nos da fuerza y valentía, **nos permite lograr nuevos objetivos y superar los momentos complicados que puedan ir surgiendo en nuestro camino.**

Esta dinámica es sencilla. Si se realiza en el aula, simplemente hay que hacer un círculo con el grupo de estudiantes. Los miembros del círculo deben abrir un poco las piernas y darse la manos, y el grupo se separa de manera que los brazos quedan estirados. Se enumera a los participantes con los números uno y dos. Las personas con el número uno irán hacia adelante y las personas con el número dos hacia atrás.

Es importante que los participantes vayan hacia adelante o hacia atrás despacio hasta lograr un punto de equilibrio. Además, también es posible cambiar los del número uno a los del número dos, e incluso hacerlo de manera ininterrumpida. Tras acabar la dinámica, se realizan una serie de preguntas a los participantes para que comparten su experiencia y asimilen mejor lo aprendido. Por ejemplo, **¿Has notado dificultades? ¿Cómo representarías lo aprendido en la vida real a la hora de confiar en un grupo?**

2. El juego del nombre

Objetivo: Autoconocimiento

Duración: 15 minutos

Este juego es ideal para los niños. Pese a ser simple, **es útil para para que éstos conozcan sus cualidades positivas, lo que favorece el autoconocimiento.**

Se les reparte a los niños dos hojas de papel y se les pide que apunten su nombre y apellido. Después, en una de las hojas, se les pide que con cada letra de su nombre apunten las cualidades que consideran que tienen (si el nombre es muy largo, puede pedirse que lo hagan solo con el nombre o el apellido). Por ejemplo: Si la persona se

llama Bea Salta, las cualidades o virtudes pueden ser: Buena, enérgica, amable, segura, agradable, lista, trabajadora y asertiva.

En la otra hoja, se les pide a los niños que escriban el nombre de alguien que haya influido en su vida. y entonces **deben escribir palabras que expresen cómo les han influido éstos.**

3. Responder a una acusación

Objetivo: Regulación emocional

Tiempo: 25 minutos

Esta dinámica es ideal para que los profesores eduquen a sus alumnos en control emocional. En el aula, el profesor debe leer en voz alta el comienzo de esta historia.

“Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...”.

Una vez leído el cuento, **los alumnos deben pensar de forma individual cómo actuarían se encontraran en la situación en la que está Pepe.** Después, se comparten las respuesta y se clasifican en dos grupos: las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto. En forma de debate, se llega a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.

4. Escribe un cuento

Objetivo: Asertividad

Duración: 45 minutos

Igual que el ejercicio anterior **esta actividad pretende que los alumnos distingan entre las formas de responder a una acusación** y, además, aprendan a controlar sus emociones y aprendan a solucionar conflictos.

Se separa el grupo de alumnos por parejas y después imaginan una situación en la que haya un conflicto. Entonces, cada pareja escribe un cuento corto que debe contener estos elementos:

- Adolescentes que hablan o se envían mensajes por móvil
- Una acusación
- Solución que deja el camino abierto al diálogo

Los cuentos se comparten y se hace una valoración grupal de las ventajas e inconvenientes de la solución del conflicto.

5. Pantalla de protección

Objetivo: empatía

Duración: 25 minutos

A través de esta actividad **se pretende que el alumno verbalice sus ideas, creencias, valores y variables relacionadas con la inteligencia emocional**. Conocer al otro y que nos explique sus ideas y creencias es ideal para respetarle y comprender su estilo de vida. El objetivo de esta dinámica es que produzca una comunicación eficiente y respeto por parte de todos los miembros del grupo.

El profesor, por tanto, presenta gran variedad y cantidad de fotos o recortes de revista e invita a cada participante a que elija dos. Por turno, cada alumno describe a los demás el significado que para ellos tienen las fotos que han escogido, qué les sugieren, qué valores y qué ideas se reflejan en las imágenes y cuál es el motivo de la elección.

Actividades para jóvenes y adultos

6. Grupo de discusión

Objetivo: autoconocimiento

Tiempo: 30 minutos

El objetivo de esta dinámica es **crear un grupo de debate para discutir y encontrar una solución conjunta**. El participante debe compartir sus ideas, creencias y pensamientos sobre algún tema que se haya propuesto y que trate la temática de las inteligencia emocional o la educación en valores. Por ejemplo:

- Ser voluntario es una buena manera de aprender a ser responsables. ¿Por qué si y por qué no?
- La única persona con la que compito es “yo mismo”. ¿Por qué si y por qué no?
- Si formo parte de un grupo, las necesidades del grupo deben ser más importantes que mis deseos. ¿Por qué si y por qué no?

7. La rueda de la vida

Objetivo: autoconocimiento

Duración: 20 minutos

La rueda de la vida es una herramienta **muy utilizada en coaching, pues permite que conozcamos nuestros deseos o necesidades**. Nos da la posibilidad de tener una visión clara y plasmada en papel sobre qué aspectos consideramos importantes en nuestra vida y queremos trabajar. Ahora bien, la rueda de la vida es una técnica flexible que puede adaptarse a la situación que más nos interese. Por ejemplo, para nuestro desarrollo personal o bien para buscar trabajo y saber qué competencias necesitamos trabajar.

Para llevar a cabo esta dinámica entregamos una hoja de papel que contiene un círculo con espacio para escribir las variables que deseamos trabajar. Estos espacios serán llenados por los participantes. Por ejemplo, si se trabaja la felicidad, los participantes deben apuntar los aspectos que consideren más importantes: pareja, amistades, trabajo, ocio,etc. Después éste evalúa del uno al diez cada aspecto para saber en qué momento considera que se encuentra.

Con esta herramienta la persona se hace más consciente de las áreas que necesita trabajar para lograr una vida más plena, y es posible diseñar las acciones necesarias para cada punto que ha elegido. Por ejemplo, si el participante piensa que su relación de pareja está en un número bajo, puede diseñar distintas estrategias para mejorarlala: comunicación, pasar más tiempo juntos, etc. Esta actividad es idónea para adolescentes y adultos.

8. Conversación 1 a 0

Objetivo: escucha activa y comunicación interpersonal

Duración: 15 minutos

Tal y como concluye una investigación realizada por Albert Mehrabian, en una conversación cara a cara el componente verbal solamente representa un 35%. Por tanto, más del 65% es comunicación no verbal, es decir, la comunicación de nuestras emociones, la postura corporal, el contacto visual o los gestos. **Esta actividad pretende desarrollar la escucha activa y mejorar la comunicación interpersonal.**

Para llevarla a cabo, es necesario colocar una fila de sillas en forma de círculo. Delante de cada silla hay que colocar otra silla, de manera que los participantes se sienten uno delante de otro. La idea es que cada participante permanezca sentado durante dos minutos y luego pase a la siguiente silla.

En esos dos minutos que están sentados, primero habla uno de los dos participantes que está sentado de frente, mientras el otro escucha de forma activa, es decir, prestando atención al lenguaje no verbal (emociones, gestos, etc.) Después de un minuto, los roles se cambian y el otro habla mientras su compañero le escucha en forma activa. Pasados los dos minutos, cada participante se cambia de silla. Lógicamente, un miembro de la pareja irá en una dirección y el otro en otra.