

APLICACIÓN EN EL AULA: EL SEMÁFORO



Objetivos:

- Reconocer emociones desagradables.
- Disminuir la reactividad emocional.
- Mejorar la regulación emocional.



Materiales:

- Folios y colores.



Descripción:

Dibujamos un semáforo grande y colorido en una cartulina. Lo colgamos en un lugar visible del aula o en el Rincón de la Calma.

Cuando un alumno o alumna sienta una emoción con mucha intensidad y/o interfiera en la dinámica de clase, le decís que observe “el semáforo” o que se vaya hasta él y que realice los siguientes pasos.

Rojo:

STOP, para, date un tiempo para respirar profunda y lentamente. Date cuenta que tu respiración se va calmando. Lleva ahora tu atención al cuerpo, siente si hay alguna parte más tensa, contraída,... puedes hacer el ejercicio que ya entrenamos, un Paseo por mi cuerpo.

Amarillo:

Reflexiona, lleva tu atención a los pensamientos y emociones. ¿Qué ha pasado, cómo te has sentido, que ha pasado por tu cabeza? Date cuenta que ha sido un comportamiento impulsivo, que has reaccionado sin darte cuenta, pero poco a poco vas conociéndote un poco más. Vas aprendiendo a responder de forma menos impulsiva. Ahora que te has dado un tiempo decide qué vas a hacer. Si es necesario hablar y resolver algún conflicto puedes hablar con tu profesor/a y decidir el momento para abordarlo.

Verde:

Sigue adelante, retoma tu tarea. Lo has hecho genial.