

EL DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES (aprender a identificar y conocer las emociones)



Es un sencillo juego de correspondencias, pero que puede llevar a muchas y profundas reflexiones y ricos debates, sobretodo con los niños mayores.

Piensa en un puñado de emociones: tristeza, enfado, ira, nostalgia, celos, envidia, miedo, etc. Cuantas más, mejor. Y si puedes añadir emociones similares, que puedan confundirse, mejor aún; sobre todo, con los niños mayores.

Después, anota cada una en un papel distinto; puede ser un post-it. Ahora busca la definición de todas ellas en el diccionario y anota cada definición en un papel distinto, o cópialas directamente del diccionario de la RAE en un documento de Word, imprímelo y después recorta la definición de cada emoción. También podrías tener papeles de otro color o material (hoja de libreta rayada) y añadir un tercer montón en el que escribas situaciones que pueden generar esa emoción.

Se trata de tener tantos papeles como emociones tengas, por un lado, y tantos papeles como definiciones en otro. El juego consiste en visualizar todos los papeles, por ejemplo, en el suelo, y unir cada emoción con su definición. Inevitablemente, los niños deben hacer un ejercicio de introspección para identificar cada emoción en su experiencia vital y de conceptualización o intelectualización de sus emociones. Si los niños son pequeños tendremos que adaptarlo leyéndoselos nosotros, utilizando emociones no demasiado complejas, etc.

Es un maravilloso ejercicio de aprendizaje de emociones y de relación de estas mismas con las situaciones que nos pasan. ¿Qué hay mejor para pasar más adelante al paso de aprender a gestionarlas?