



CONTEXTUALIZACIÓN:

El Bingo de las emociones es una propuesta dinámica y lúdica para introducir a lxs alumnx en el fascinante mundo de las emociones. Abre un gran número de cuestiones, que abarcan desde la capacidad para traducir las sensaciones corporales hasta habilidades de resolución de conflictos.

Este Bingo es solo la antesala de una amplia propuesta de actividades concretas y transversales para el desarrollo de la inteligencia emocional que podéis conocer en el curso NEUROEMOCIÓN: Herramientas para la alfabetización.

DESTINARIOS:

Niñxs desde 1º de primaria. La actividad se puede adaptar a 3º de infantil reduciendo el número de ítems, dando las instrucciones de forma verbal, y facilitándoles pictogramas que representen a cada alumnx del grupo y que se puedan adherir a una cuadrícula numerada.

Esta actividad puede adaptarse a la edad y las cuestiones emocionales que necesitéis abordar en el aula. También es muy interesante para iniciar formaciones o seminarios con el claustro.

OBJETIVO:

- Introducir el lenguaje emocional en el aula.
- Normalizar las experiencias afectivas.
- Generar mutualidad “no somos raros”, “no estamos solos”.
- Crear un lenguaje grupal compartido en torno al mundo emocional de lxs alumnx y lxs maetrxs.
- Generar sintonía grupal.

Cynthia Santacruz

DESARROLLO:

El éxito de esta actividad no reside en la dinámica, sino en la capacidad del/de la facilitador/a para sacarle jugo a cada una de las cuestiones.

El/La facilitador/a de la dinámica debe saber detenerse en cada cuestión implicando a lxs alumxns y abriendo su mente hacia la reflexión. El/La facilitador/a debe tener muy claro para qué realiza esta actividad y no otra, porque este bingo abrirá cuestiones fundamentales de la alfabetización emocional que deberán ir siendo resueltas a los largo de las sesiones. Algunas preguntas que puede lanzar cuando detenga el juego para verificar la línea o el BINGO son:

IMPORTANTE:

Siempre le preguntamos al alumno/a que presenta el BINGO o la LÍNEA sobre lo que ha charlado con Pepito, NO exponemos a Pepito directamente.

- ¿Te ha contado Pepito cómo fue?
- Pepito, ¿quieres contar cómo es eso?
- ¿Nos lo puedes enseñar?
- ¿Nos lo puedes explicar?
- ¿Alguien más ha vivido/sentido algo así?
- ¿Nos puedes enseñar a hacerlo?

INSTRUCCIONES:

Les planteamos la actividad, indagando sobre si saben en qué consiste el bingo:

“Os voy a entregar una hoja con 24 casillas, cuando yo diga 'tiempo', tendréis que tratar de rellenar cada casilla con el nombre de un compañero de clase. Para poder poner un nombre y cubrir una casilla tendréis que preguntarle a vuestrx compi, y él/ella os tendrá que firmar en la casilla”

Esto es bastante importante, porque de esta forma:

1. Todxs tendrán que hablar con todxs.
2. No se expondrá a nadie que no haya permitido ser expuestx.

Cynthia Santacruz

“No podéis repetir el nombre de ningún compañero/a, y cuando hayáis completado un línea diréis en voz alta '¡LÍNEA!'. En ese momento todos pararemos, dejaremos de hablar y de escribir para comprobar si es correcto. Quien complete todo el cuadro cantará '¡BINGO!', y de nuevo todos pararemos para comprobarlo”.

Dependiendo de las necesidades del grupo y lo que se desee alargar la dinámica puedes permitir más de una línea. Es importante incidir en la importancia de hacerlo bien, NO rápido, y tomarte el tiempo necesario para sacarle el máximo jugo a cada ítem.

Cynthia Santacruz

un BINGO

emocionante

| | | | |
|---|---|--|---|
| 1 Alguien que sepa cómo se nota la alegría en el cuerpo. | 2 Alguien que alguna vez haya sentido mucho miedo. | 3 Alguien que sepa notarse el latido del corazón. | 4 Alguien que alguna vez se haya sentido solo. |
| 5 Alguien que haya sentido vergüenza. | 6 Alguien que sepa solucionar los problemas con sus amigos. | 7 Alguien que sepa para qué sirve el cerebro. | 8 Alguien que sepa hacer algo increíble. |
| 9 Alguien que sepa cómo se nota la rabia en el cuerpo. | 10 Alguien que se haya equivocado alguna vez. | 11 Alguien a quien le haya pasado algo triste en su vida. | 12 Alguien que hoy esté preocupado por algo. |
| 13 Alguien que sabe defenderse con sus palabras. | 14 Alguien que se da cuenta cuando algún compañero necesita ayuda. | 15 Alguien que alguna vez se haya sentido raro por dentro. | 16 Alguien que sepa hacer yoga. |
| 17 Alguien al que alguna vez le haya dolido la tripa de los nervios. | 18 Alguien que sea muy aventurero. | 19 Alguien a quien le haya sucedido algo extraordinario. | 20 Alguien que sepa notar su respiración. |
| 21 Alguien que hoy se sienta alegre. | 22 Alguien que sepa para qué sirven las emociones. | 23 Alguien que sepa cómo se notan los nervios en el cuerpo. | 24 Alguien que sepa un truco para relajarse. |