

El termómetro y las cartas: poner nombre y número a lo que sientes

Juego por rondas con cartas de situación: nombrar la emoción con precisión, puntuar su intensidad del 1 al 10 y proponer una estrategia de regulación proporcionada, comprobando que la clase usa muchas menos palabras de las que existen.

DURACIÓN

50 min · 1 sesión

AGRUPACIÓN

grupos pequeños (3-4)

UNIDAD 2

Emociones, autoestima y salud mental

MATERIALES

- Baraja de 24 cartas de situación por grupo, recortadas
- Tira del termómetro del 1 al 10, una por grupo
- Lista de cincuenta palabras de emoción, visible o impresa
- Pizarra para el recuento final

ENCAJE CURRICULAR · Saberes A.3, A.4, A.5 · Comp. específicas CE2 · Comp. clave CPSAA, CCL, CC

Planteamiento

Casi todo el mundo usa cuatro palabras para describir lo que siente: bien, mal, nervioso y rayado. Con cuatro palabras no se puede regular nada, porque para saber qué hacer con una emoción primero hay que saber **cuál es** y **cuánta hay**.

Este juego entrena las dos cosas a la vez, y no hace falta contar nada personal: se juega con situaciones de cartas, no con la vida de nadie.

Las cartas

Veinticuatro situaciones, una por carta. Por ejemplo:

Te dejan fuera de un grupo de WhatsApp donde están todos · Sacas mejor nota de la que esperabas · Tu mejor amiga se muda de ciudad · Tienes que hablar delante de toda la clase · Un profesor te corrige delante de los demás · Alguien sube una foto tuya sin preguntar · Te eligen el último para un equipo · Apruebas algo que llevabas suspendiendo desde primero · Un amigo cuenta algo que le dijiste en confianza · Llegas tarde por algo que no es culpa tuya · Te comparan con tu hermano · Quedas para algo y te cancelan a última hora.

Completad hasta veinticuatro con situaciones que reconozcáis, sin nombres reales.

Las reglas

1. Se levanta una carta y se lee en voz alta.
2. Cada persona del grupo, **en silencio y a la vez**, escribe: la emoción (una palabra, de la lista de cincuenta), la intensidad del 1 al 10 y una estrategia de regulación.
3. Se enseñan las tres respuestas a la vez.
4. **Puntúa el grupo, no la persona**: si las tres emociones son distintas, el grupo gana un punto extra por variedad, y después debate cuál describe mejor la situación. No hay respuesta única.

5. La estrategia tiene que ser **proporcionada a la intensidad**: no se llama a alguien a las tres de la mañana por un 3, ni se respira hondo y ya está ante un 9.

Objetivos didácticos

- Ampliar el vocabulario emocional más allá de cuatro etiquetas genéricas.
- Graduar la intensidad de una emoción y ajustar la respuesta a esa intensidad.
- Reconocer que una misma situación produce emociones distintas en personas distintas.
- Distinguir estrategias de regulación útiles de evitación disfrazada.

Pasos (sesión de 50 min)

1. **La lista de cincuenta (8 min)**. Se lee en voz alta la lista de palabras de emoción. Cada persona marca las que **no usa nunca**. Suelen ser más de la mitad.
2. **Rondas (25 min)**. Ocho o diez cartas, siguiendo las reglas. Se anotan los puntos de variedad.
3. **La ronda difícil (10 min)**. Cuatro cartas más, pero ahora la intensidad tiene que ir acompañada de **una razón**: por qué un 7 y no un 4.
4. **Recuento y lectura (7 min)**. En la pizarra: ¿cuántas palabras distintas ha usado toda la clase? ¿Cuáles se repiten en casi todos los grupos?

Preguntas de análisis

- ¿Cuántas palabras distintas usó tu grupo? ¿Cuántas de la lista de cincuenta no usó nadie?
- ¿Hubo alguna carta en la que las tres personas pusisteis emociones muy distintas? ¿Por qué creéis que pasó?
- «Pasar de ello» aparece siempre como estrategia. ¿Cuándo es regulación y cuándo es evitar el problema? Poned un ejemplo de cada.
- ¿Qué estrategia propuso alguien de tu grupo que no se te habría ocurrido a ti?
- Si una emoción está en un 9 y se mantiene ahí durante semanas, ¿qué hay que hacer? Esta pregunta tiene una respuesta concreta y conviene decirla en voz alta: pedir ayuda a una persona adulta de confianza y, si hace falta, profesional.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Vocabulario	Usa palabras precisas y variadas, no las cuatro de siempre	30 %
Graduación	Ajusta la intensidad y la justifica en la ronda difícil	25 %
Estrategias	Propone respuestas proporcionadas y realistas	25 %
Escucha	Respeto que otras personas sientan distinto ante lo mismo	20 %

Variantes y extensiones

- **Con apoyo**: lista de veinte palabras y doce cartas.
- **Con cartas propias**: cada grupo escribe seis situaciones nuevas y reta a otro grupo. Suelen ser las mejores cartas del mazo.
- **Para quien va sobrado**: añadir una segunda capa: qué emoción crees que siente **la otra persona** de la situación. Es el salto de la autoconciencia a la empatía.
- **Continuidad**: guardad la lista de palabras que nadie usó. Colgarla en clase durante un trimestre hace más por el vocabulario emocional que cualquier explicación.

