

Fitxa tècnica



Títol de la Dinàmica: «El tren de les emocions»

Durada aproximada: Variable en funció del nombre d'alumnes.

Habilitats que es treballen: Maneig de la tensió i l'estrès, maneig dels sentiments i les emocions, presa de decisions i solució de problemes.

Objectius: Ajudar els infants (o persones adolescents) a interpretar les coses que els passen i fer-los reflexionar sobre els sentiments que experimenten davant determinades situacions.

Participants:

- Individual o tot el grup classe
- Primària i secundària (1r i 2n d'ESO)

Material: 5 cartolines de diferents colors i un retolador gruixut

Desenvolupament:

1. L'autor d'aquesta dinàmica l'anomena «El tren de les emocions» perquè permet que els alumnes passin d'un vagó a un altre, anant endavant o enrere, en funció del que decideixin sentir o pensar. Generen un pensament i arriben a un resultat.
2. Escrivim a cada cartolina una de les següents frases: **QUÈ PASSA?, QUÈ PENSO?, QUÈ SENTO?, QUÈ FAIG?, EL RESULTAT**. Les col·loquem per ordre, una després de l'altra (amb alumnes de primària, les podem decorar com un tren per fer la dinàmica més motivadora).
3. Situem l'alumne/a que vulgui explicar una situació conflictiva sobre la primera cartolina. Anirà passant d'un vagó a un altre a mesura que construeix un diàleg intern:
 - **QUÈ PASSA?** (Situació del conflicte) *En Pau m'ha passat al davant a la fila* (de peus sobre la primera cartolina)
 - **QUÈ PENSO?** *No pot ser, jo he arribat la primera a la fila* (2a cartolina)
 - **QUÈ SENTO?** *Ràbia, estic molt enfadada* (3a cartolina)
 - **QUÈ FAIG?** *Li dono una empenta i l'insulto* (4a cartolina)
 - **EL RESULTAT.** *En Pau m'empenta a mi també, ens enfadem més, ens acabem barallant i el professor ens castiga* (última cartolina)
4. Fem el mateix exercici però fent que l'alumne/a pensi d'una manera diferent. Per fer-ho, situem l'alumne/a novament al primer vagó perquè racionalitzi i obtingui un millor resultat:
 - **QUÈ PASSA?** (Situació del conflicte) *En Pau s'ha colat* (de peus sobre la primera cartolina)

- **QUÈ PENSO?** *En Pau sempre vol ser el primer, però al final tots aconseguim baixar; no és tan greu. Si em molesta molt, primer l'hi diré a ell i després al professor (2a cartolina)*
- **QUÈ SENTO?** *Em molesta però no estic gaire enfadada; estic tranquil·la (3a cartolina)*
- **QUÈ FAIG?** *Dic a en Pau que no està bé passar al davant, que al final baixem tots. També ho puc explicar al professor sense enfadar-me (4a cartolina).*
- **EL RESULTAT.** *Tots aconseguim arribar al mateix lloc sense que ens castiguin (última cartolina)*

5. L'infant ha anat construint aquest diàleg intern passant d'un vagó a un altre. Això l'ajudarà a reflexionar sobre com els nostres pensaments guien les nostres accions.

A tenir en compte: Aquesta dinàmica és totalment pràctica i es pot aplicar davant qualsevol situació que aparegui a l'aula. Com més petits siguin els alumnes, més caldrà orientar-los; com més grans siguin, més complexes seran les situacions conflictives.

Font: Blog de Javier Sobrino González