

Dinámicas de educación emocional

8 dinámicas del banco de AulaMetrics listas para llevar a la hora de tutoría: cada una con su objetivo, el agrupamiento, los materiales, los pasos y un consejo.

N.º	DINÁMICA	ETAPA	DURACIÓN
1	La rueda de las emociones	Primaria · ESO	10-15 min
2	El termómetro emocional	Primaria · ESO · Bachillerato	10 min
3	El semáforo de la ira	ESO · Bachillerato	20 min
4	El diccionario de emociones	ESO · Bachillerato	25-30 min
5	Mi mochila emocional	Primaria · ESO	15 min
6	Mi red de apoyo	ESO · Bachillerato	25 min
7	Un minuto de calma	Primaria · ESO · Bachillerato	10 min
8	El frasco de la calma	Primaria	30-40 min

1. La rueda de las emociones

Educación emocional · Primaria · ESO · 10-15 min

Objetivo: Ampliar el vocabulario emocional e identificar cómo se sienten y por qué.

Agrupamiento: gran grupo · **Materiales:** una rueda con emociones (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, calma...).

1. Se muestra la rueda y se repasa qué significa cada emoción con ejemplos cotidianos.
2. Cada alumno señala cómo se siente hoy y, si quiere, explica el motivo en una frase.
3. Se cierra normalizando que todas las emociones son válidas y que ponerles nombre ayuda a gestionarlas.

Consejo

Déjala visible en el aula y úsala como termómetro rápido al empezar la sesión durante varias semanas.

2. El termómetro emocional

Educación emocional · Primaria · ESO · Bachillerato · 10 min

Objetivo: Tomar el pulso emocional del grupo y abrir un espacio de expresión al inicio de la sesión.

Agrupamiento: gran grupo en círculo · **Materiales:** ninguno.

1. Explica que van a medir su "temperatura emocional" del 1 (muy bajo) al 10 (muy bien).
2. Por turnos, cada alumno dice su número. Puede añadir una palabra que lo explique, pero no es obligatorio.
3. Sin juzgar ni interrogar, agradece la participación. Si detectas números muy bajos, ofrece hablar en privado después.

Consejo

Es una vía sencilla de detección temprana. Anota discretamente los casos que se repiten en niveles bajos.

3. El semáforo de la ira

Educación emocional · ESO · Bachillerato · 20 min

Objetivo: Reconocer las señales físicas del enfado y aprender estrategias para autorregularse.

Agrupamiento: gran grupo · **Materiales:** pizarra.

1. El grupo describe qué nota en su cuerpo cuando se enfada (calor, tensión, respiración acelerada). Son las señales de "amarillo".
2. Se recogen estrategias para volver al "verde": respirar hondo, contar, alejarse un momento, pedir ayuda.
3. Cada alumno elige la estrategia que mejor le funciona y se compromete a probarla la próxima vez.

Consejo

Normaliza el enfado como una emoción legítima. El trabajo no es no enfadarse, sino qué hacemos cuando ocurre.

4. El diccionario de emociones

Educación emocional · ESO · Bachillerato · 25-30 min

Objetivo: Ampliar el vocabulario emocional más allá de las cuatro emociones básicas.

Agrupamiento: grupos pequeños · **Materiales:** tarjetas o pizarra.

1. Se reparten emociones menos habituales: frustración, gratitud, envidia, nostalgia, vergüenza, alivio.
2. Cada grupo la define, pone un ejemplo cotidiano y la representa sin decir su nombre para que el resto la adivine.
3. Entre todos se construye un «diccionario» de emociones del aula.

Consejo

Cuanto más matices sabemos nombrar, mejor gestionamos lo que sentimos.

5. Mi mochila emocional

Educación emocional · Primaria · ESO · 15 min

Objetivo: Reflexionar sobre las emociones que uno carga y dar espacio para compartir lo que se quiera.

Agrupamiento: individual y voluntario en gran grupo · **Materiales:** una ficha con una mochila dibujada.

1. Cada alumno escribe o dibuja dentro de la mochila lo que hoy le pesa y lo que le da fuerza.
2. Quien quiera comparte algo con el grupo.
3. Se cierra recordando que hablar de lo que pesa lo hace más ligero.

Consejo

Respetar siempre el silencio de quien prefiera no compartir.

6. Mi red de apoyo

Educación emocional · ESO · Bachillerato · 25 min

Objetivo: Identificar las personas y los recursos con los que uno cuenta ante una dificultad.

Agrupamiento: individual · **Materiales:** una ficha con círculos concéntricos.

1. Cada alumno se sitúa en el centro y coloca alrededor a sus personas de confianza: familia, amistades, profesorado, servicios de ayuda.
2. Reflexionan sobre a quién acudirían según el tipo de problema.
3. Se recuerda que pedir ayuda es una fortaleza, no una debilidad.

Consejo

Aprovecha para recordar los recursos del centro y los teléfonos de ayuda disponibles.

7. Un minuto de calma

Educación emocional · Primaria · ESO · Bachillerato · 10 min

Objetivo: Aprender una técnica sencilla de respiración para autorregularse.

Agrupamiento: gran grupo · **Materiales:** ninguno.

1. Sentados y en silencio, guías una respiración lenta: inspirar contando hasta 4, mantener 4 y soltar el aire contando hasta 6.
2. Se repite varias veces, atendiendo solo a la respiración.
3. Se comenta cómo se sienten y en qué momentos podrían usarla (antes de un examen, después de un enfado).

Consejo

Practícala con regularidad para que sea una herramienta disponible cuando de verdad la necesiten.

8. El frasco de la calma

Educación emocional · Primaria · 30-40 min

Objetivo: Crear un recurso propio para pasar de la agitación a la calma, y aprender a usarlo.

Agrupamiento: individual · **Materiales:** un bote de plástico transparente por alumno, agua templada, purpurina, unas gotas de pegamento transparente o glicerina y cinta para sellar la tapa.

1. Explica la metáfora: cuando estamos enfadados o nerviosos, la cabeza está como el frasco agitado; si esperamos y respiramos, todo se posa.
2. Cada alumno prepara su frasco (agua, pegamento y purpurina) y sella bien la tapa con ayuda del adulto.
3. Se practica: agitar el frasco y respirar despacio mientras la purpurina cae, hasta que el agua esté clara.
4. Se acuerda cuándo se puede usar en clase (en el rincón de la calma, por ejemplo).

Consejo

Usa botes de plástico, nunca de cristal, y sella la tapa con cinta o silicona. Conecta la actividad con el semáforo de la calma si ya lo usáis.