

Nivel de dificultad: 1

Edad recomendada: > 6 años

Intención educativa:

- Frenar situaciones de poco control emocional.
- Facilitar la toma de conciencia de la falta de control emocional y el retorno a la calma.

Resumen: En una conversación controvertida alguien hace el papel de árbitro emocional.

Tiempo: Tiempo que dure la conversación más 2 minutos de valoración y toma de conciencia al final.

Tipo: Apoyo a diálogos controvertidos.

Grupo: Grupo – clase.

Material: Tarjetas de color rojo, amarillo y naranja.

Desarrollo

- Otorgamos a una persona del grupo el rol de árbitro emocional antes de iniciar una actividad de diálogo. Previamente se habrá consensuado con el grupo el uso de esta herramienta.
- El árbitro dispone de 3 tarjetas y las levanta a las personas concretas que la requieran en aquellos momentos del diálogo que considere necesario:
 - Cuando alguien sube de tono, saca la amarilla: señal de aviso de que la persona que habla debe calmarse.
 - Si el tono es alto o es un segundo aviso, saca la tarjeta naranja: la persona debe respirar, parar 10 segundos y observar internamente como está.
 - Si el comportamiento implica falta de respeto o está fuera de lo admisible, saca la tarjeta roja: la persona tiene que parar, ceder la palabra y descansar hasta que haya vuelto a la calma.
- Al finalizar el debate, comentamos con el alumnado sobre qué hemos observado para reforzar el proceso de aprender a gestionar emociones.

Valoración y conclusiones

¿Qué emociones son las que identificáis como más difíciles de gestionar en un debate? ¿Os cuesta más cuando las vives directamente o cuando las veis en otras personas? ¿Sentís que tenemos herramientas para controlarlas?

Si el árbitro ha tenido que intervenir, vale la pena hacer una breve valoración al final de la actividad, incidiendo en cómo ha afectado al grupo y/o algunas personas. Es una buena oportunidad de que los chicos y chicas tomen conciencia de cómo afecta al grupo la falta de control emocional. También podéis aprovechar para pensar nuevas estrategias para evitarlo.

Otras indicaciones

- Al introducir el rol del árbitro emocional, el grupo puede consensuar una lista de maneras de volver a la calma para ayudar a las personas que reciben tarjeta roja a calmarse (ir a beber agua, cerrar los ojos y respirar, evocar un recuerdo divertido, etc.).
- Para saber aplicar las indicaciones de las tarjetas durante el diálogo, puede ayudar hacer una simulación previa (respirar con conciencia 10 segundos y observarse, evocar un sueño divertido, etc.).

Propuestas de acción

Es interesante que el rol de árbitro emocional se incorpore de forma habitual y rotativa en todas las conversaciones controvertidas del grupo, tanto porque puede ayudar al diálogo, como por el aprendizaje que supone para la persona que arbitra.