Actividad | Manejo de emociones

El pronóstico del curso

Objetivos

- Reconocer cómo llega el grupo emocionalmente a la clase o a la semana.
- Crear un hábito en el que los estudiantes pueden expresar su estado de ánimo sin tener que explicarlo.

Materiales

- Tablero y marcador.
- Opcional: cuatro carteles con los climas (soleado, nublado, lluvia, tormenta).

Tiempo sugerido:

- 15 minutos (se puede repetir de manera periódica/frecuente)

Preparación:

- Elige un momento fijo (el inicio de la semana o de la primera clase).
- Dibuja o escribe en el tablero los cuatro climas.

#CeroHate

Metodología:

Momento 1 | El pronóstico.

- Explica que van a hacer el "pronóstico del curso": cada uno elige el clima que mejor describe cómo llega hoy (soleado, nublado, lluvia o tormenta).
- Pueden señalarlo con la mano en el aire, escribirlo en un papel sin nombre o decirlo en voz alta, si quieren.

Momento 2 | ¿Cómo está el curso?

- Mira el resultado y anótalo en el tablero (por ejemplo: "mucho nublado hoy"). Pregunta al grupo: ¿qué hace que el clima sea así? ¿Qué podría ayudar a que mejore?

Momento 3 | Cierre.

- Cierra con una propuesta sencilla para el día (una pausa, un juego corto, un momento de calma).

Recomendaciones y preguntas útiles:

- No pidas a nadie que explique por qué eligió un clima. Respeta el "paso".
- Si el curso muestra durante varias semanas muchas "tormentas", habla con orientación o coordinación: puede ser una señal que merece atención.
- Si un estudiante se acerca después a contarte algo, escucha en privado y, si hay señales de maltrato o riesgo, sigue la ruta.
- Preguntas útiles: ¿Qué clima hay hoy en el curso? ¿Qué lo hizo así? ¿Qué podemos hacer para que el clima mejore? ¿Qué necesitas de los demás cuando estás en tormenta?