



Termómetro de la emoción

Reconocer una emoción es un primer paso importante, pero no siempre basta con saber si estamos enfadados, tristes o preocupados. También necesitamos aprender a identificar **con qué intensidad estamos sintiendo esa emoción**.

No es lo mismo estar un poco molesto que sentirse completamente desbordado. El termómetro de la emoción permite hacer visible esa diferencia y ofrece al niño o a la niña una manera sencilla de comunicar cuánto está sintiendo en ese momento.

¿Cómo funciona?

Primero elegimos la emoción que mejor representa cómo nos sentimos y colocamos su pictograma en el espacio «**Ahora estoy...**».

Después utilizamos una pinza del color correspondiente para marcar la intensidad en el termómetro:

- 1. Estoy tranquilo.
- 2. Empiezo a notarlo.
- 3. Lo noto bastante.
- 4. Necesito ayuda.
- 5. Estoy desbordado.

Así diferenciamos dos aspectos que a veces aparecen mezclados:

- qué emoción siento;
- cuánto la estoy sintiendo.

Por ejemplo, una pinza roja colocada en el nivel 2 puede indicar que estoy un poco enfadado. Esa misma pinza situada en el nivel 5 muestra que el enfado es muy intenso y que probablemente necesito más ayuda para atravesarlo.

Pinzas de colores

Podemos asociar cada emoción a un color conocido por el niño o la niña. Si ya utiliza un código de colores en casa, en el colegio o en otros apoyos visuales, es recomendable mantenerlo para evitar

confusiones. Una posible asociación sería:

- amarillo para la alegría;
- azul para la tristeza;
- rojo para el enfado;
- verde para la calma;
- negro para el miedo;
- rosa para el cariño.





Estas asociaciones no son universales ni obligatorias. Lo importante es que el código utilizado sea estable, comprensible y significativo para la persona que va a usar el recurso.

Una propuesta también manipulativa

La pinza no solo sirve como indicador visual. Al tener que abrirla y colocarla en el borde del termómetro, el niño realiza de manera natural un pequeño trabajo de **fuerza, coordinación y presión de los dedos**.

No es necesario presentarlo como un ejercicio. La manipulación forma parte del propio uso del material y aporta una oportunidad funcional de práctica motora fina.

Conviene elegir pinzas que puedan abrirse con comodidad. Si ofrecen demasiada resistencia, podemos utilizar pinzas más pequeñas, de plástico ligero o con un mecanismo más suave.

¿Cuándo utilizarlo?

Podemos recurrir al termómetro cuando el niño todavía puede observar, elegir y colocar la pinza. También podemos utilizarlo después de que haya pasado el momento de mayor intensidad, para recordar lo sucedido y hablar sobre cómo fue cambiando la emoción.

Durante una desregulación intensa quizá no pueda decidir qué emoción siente ni en qué nivel está. En ese momento no debemos convertir el recurso en una exigencia. Será más importante. Con el tiempo, el termómetro también puede ayudarnos a relacionar cada nivel con las estrategias que resultan útiles:

- cuando empiezo a notarlo, puedo pedir espacio;
- cuando lo noto bastante, puedo moverme o buscar ayuda;
- cuando estoy desbordado, necesito que un adulto me acompañe y reduzca las demandas.

El termómetro no mide la emoción desde fuera. Ayuda al niño o a la niña a reconocerla desde dentro y a comunicar cuándo necesita apoyo.



EMOCIONES



ALEGRÍA



TRISTEZA



ENFADO



CALMA



IEDO



AMOR / CARIÑO



PREOCUPACIÓN



CANSANCIO

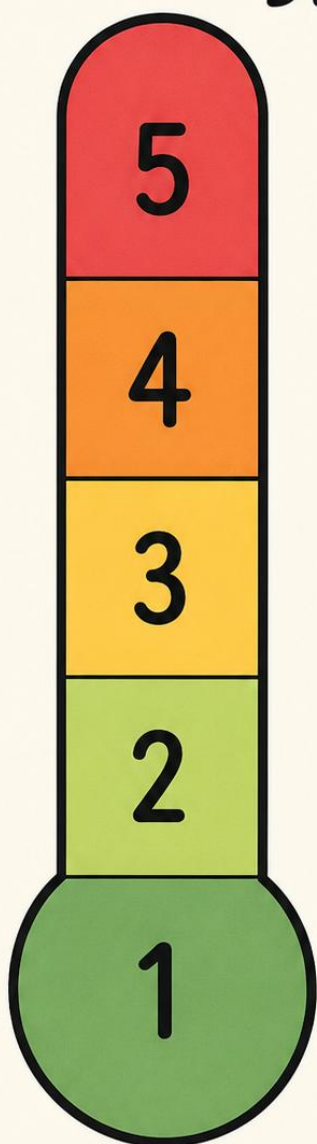


Recorta las tarjetas y colócalas con velcro en el termómetro.





TERMÓMETRO DE LA EMOCIÓN



AHORA SIENTO...

- 5 Estoy desbordado
- 4 Necesito ayuda
- 3 Lo noto bastante
- 2 Empiezo a notarlo
- 1 Estoy tranquilo

Coloca una emoción y marca con una pinza
cuánto la sientes.