

“#SUMA SEMÁFOROS DE LAS EMOCIONES”

| | | |
|-------------------------|--------|---------------|
| Nivel al que se dirige: | 2º ESO | CURSO 2025/26 |
|-------------------------|--------|---------------|

Área, Departamento, Materia o Plan que lo desarrolla:

La actividad se desarrolla en el marco de la materia de Atención Educativa con el curso de 2º ESO.

Temporalización (fecha, efeméride, nº de sesiones...)

La duración es de un total de 2 sesiones.

Objetivos a conseguir

- **Promover la comunicación asertiva y el cuidado del lenguaje** en el aula, concienciando sobre el impacto emocional que tienen las palabras en las relaciones interpersonales y en el clima de convivencia.
- **Fomentar la autorregulación emocional y la empatía** del alumnado mediante la identificación y categorización de expresiones verbales que favorecen o dañan la convivencia del grupo.
- **Establecer un código común y visible de normas de respeto**, delimitando de forma colectiva las líneas rojas de la comunicación (frases a evitar) y los dinamizadores del buen trato (frases positivas).
- **Prevenir la violencia verbal y las microagresiones** (insultos normalizados, ironías hirientes, comentarios despectivos) en la dinámica diaria del aula.
- **Potenciar el refuerzo positivo y la validación emocional**, dotando al alumnado de herramientas lingüísticas constructivas para expresar su apoyo, agradecimiento y afecto hacia sus iguales.
- **Implicar activamente al grupo en la resolución pacífica de conflictos**, utilizando el semáforo como un referente visual autogestionado para el autocontrol y la mediación.

Grado de contribución a la mejora de la Convivencia

1. Disminución de la violencia verbal y las microagresiones

- **Ítem:** Grado en que el establecimiento visual de la "zona roja" contribuye a reducir el uso de insultos, burlas, comentarios despectivos o ironías hirientes, logrando una disminución objetiva de los conflictos verbales cotidianos dentro del aula.

2. Desarrollo de la autorregulación y la gestión pacífica de conflictos

- **Ítem:** Capacidad del alumnado para utilizar el código del semáforo (especialmente la "zona amarilla") como una herramienta de alerta temprana y autocontrol, permitiéndoles frenar discusiones o reconducir su propio lenguaje antes de llegar a una situación de conflicto grave.

3. Fomento de la asertividad y el refuerzo positivo mutuo

- **Ítem:** Nivel de interiorización e incremento en el uso diario de las expresiones de la "zona verde" (frases de apoyo, agradecimiento y validación), potenciando un clima de aula más seguro, empático y basado en el buen trato y el reconocimiento del otro.

4. Cohesión de grupo y establecimiento de límites colectivos

- **Ítem:** Impacto del proceso de consenso y la firma del "pacto de aula" en la cohesión grupal, promoviendo la corresponsabilidad de los estudiantes para hacer cumplir las normas de respeto y defender un ambiente de aprendizaje libre de violencia emocional.

Actividad o Actividades a desarrollar

Primera sesión

Se inicia la sesión con una breve dinámica sobre el peso de las palabras (por ejemplo, cómo un comentario puede cambiar el día de una persona). A continuación, el grupo se divide en equipos para realizar una lluvia de ideas. Cada equipo debe proponer frases reales que se escuchan en el día a día del instituto y clasificarlas en tres tarjetas: verdes (frases que sanan/ayudan), amarillas (frases límite que pueden herir o "ir con segundas") y rojas (frases destructivas o insultos). Se realiza un debate conjunto para consensuar qué frases representarán definitivamente al grupo en cada color, fomentando la empatía al escuchar cómo se sienten los compañeros ante determinadas expresiones.

Segunda sesión

Los equipos se encargan del diseño y la materialización de los tres semáforos (mediante cartulinas, materiales reciclados o soporte digital). Se escriben de forma clara y visible las frases seleccionadas en sus respectivos colores. Una vez terminados, se eligen los lugares estratégicos del aula para colocarlos (zonas visibles para todo el grupo). La sesión finaliza con la firma de un "Pacto de Aula/Convivencia", donde el alumnado se compromete a utilizar el semáforo como autorregulador: recordar el "verde" para motivar a los compañeros, usar el "amarillo" como advertencia amistosa cuando alguien empieza a faltar al respeto, y activar el "rojo" como un límite absoluto e innegociable.

Enlace con imágenes, materiales y/o recursos

Se adjunta el enlace de Drive con las imágenes del mural expuesto en el hall de entrada del centro:

https://docs.google.com/document/d/1vO_xN0WTRz1zgGlaaEkoZj2Q32CZbouzVV27mdZKHxs/edit?usp=sharing