

B I N G O de las emociones

para niños
a partir de
6 años

Marjorie Mitlin
Ilustraciones de Joe Madden
Traducción: Departamento de I+D de TEA Ediciones

La capacidad de mostrar empatía es esencial para mantener relaciones personales sanas. Dado que se basan en sentimientos y experiencias compartidas, estas relaciones sólo pueden florecer si las personas se comunican de una manera efectiva.

Sin embargo, para algunas personas relacionarse con los sentimientos de los demás es difícil. Es posible que no entiendan el propósito de mostrar empatía y no puedan conectar con la alegría o el sufrimiento de los otros. Algunos investigadores han encontrado que la incapacidad para mostrar empatía es una característica importante y a veces peligrosa. La falta de empatía, cuando menos, puede dificultar la creación de vínculos sociales fuertes y, en casos extremos, puede contribuir al comportamiento antisocial o agresivo.

Afortunadamente, la empatía se puede aprender. El *Bingo de las emociones* sirve precisamente para esto. Mediante el conocido formato de un bingo tradicional, el *Bingo de las emociones* crea un contexto en el que un jugador es recompensado por compartir una experiencia personal mientras que los demás jugadores son también recompensados si ofrecen una respuesta con el suficiente grado de empatía.

Como se explica en las instrucciones, el profesional o el tutor extrae una tarjeta del montón y lee en voz alta cuál es la emoción seleccionada. Quien encuentre la emoción en su cartón de bingo debe levantar la mano y contar una experiencia que implique esa emoción. Después de escuchar la historia, otro jugador debe ofrecer una respuesta que denote empatía, es decir, una respuesta que muestre al primero que está siendo escuchado y comprendido.

Por ejemplo, si la emoción elegida es *avergonzado*, uno de los jugadores puede decir «Me da vergüenza cuando mi madre me grita delante de mis amigos». En lugar de simplemente reaccionar a la historia contando experiencias parecidas y atrayendo la atención hacia sí mismos como suele hacer mucha gente (p. ej., otro niño responde diciendo «Me da vergüenza cuando mi padre saluda a todos mis amigos»), se debe animar a los jugadores a que respondan con empatía al jugador que ha contado la historia. Algunos ejemplos serían «Seguro que eso te da vergüenza. Me alegro de que nos lo hayas contado» o «Entiendo que te dé vergüenza, ¿tu madre se da cuenta de que te hace sentir



www.teaediciones.com

así?». De esta forma, los jugadores se ponen en el lugar del que habla y no se limitan únicamente a responder con experiencias similares.

Hasta que los jugadores entienden qué tipo de respuestas son las adecuadas, pueden dar algunas contestaciones que no tengan un buen nivel de empatía. Si la emoción elegida es sentirse *solo*, uno de los jugadores puede decir «Me siento muy solo cuando vuelvo a casa del colegio». Si otro jugador responde «Me siento solo a veces durante el verano cuando mi hermano está de campamento», el trabajo del profesional consiste en aclarar la diferencia entre esta respuesta y una respuesta con un mayor grado de empatía.

Después de jugar algunos turnos con ayuda del profesional, los jugadores podrán apreciar la diferencia entre las respuestas apropiadas y las inapropiadas. Como en el ejemplo anterior, el profesional puede reconducir con cuidado al grupo diciendo «Ése es otro ejemplo excelente de un momento en el que te has sentido solo. Has ganado un punto por compartirlo con el grupo. ¿Puede alguien responder a lo que Sonia nos ha contado sobre cuando se siente sola?». Es importante que siempre se reconduzca el grupo hacia el objetivo del juego.

Enseñar empatía es difícil porque requiere un cierto nivel de madurez emocional para ponerse en el lugar de otra persona. Los niños son a menudo egocéntricos y mostrar empatía no siempre es fácil para ellos ya que tienden a atraer la atención en la conversación hacia sí mismos. Obviamente, si nunca aprenden el concepto de empatía, pueden llegar a convertirse en adultos con un pronunciado déficit de habilidades sociales.

El *Bingo de las emociones* es apropiado para niños a partir de 6 años de edad, así como para personas de mayor edad con retraso cognitivo. El juego funciona bien en distintos contextos, como en la educación ordinaria y especial y en programas de terapia grupal. También se puede jugar con un objetivo concreto predeterminado. Por ejemplo, si el profesional sabe que en el grupo se han producido problemas reiterados de acoso escolar, todas las emociones pueden enmarcarse en ese contexto. Otros temas pueden ser el uso de drogas, problemas de la adolescencia, violencia doméstica, diversidad o divorcio. El *Bingo de las emociones* es útil para romper el hielo en un grupo recién formado ya que facilita un nivel de intimidad idóneo para la discusión en grupo. Utilizar el juego cuando el grupo se reúne por primera vez ayuda a superar los primeros momentos de incomodidad y facilita que los participantes se conozcan entre sí de una forma distendida y espontánea. Además de lo anterior, tenga presente que si los jugadores son de muy corta edad, el profesional puede pedirles solamente que describan la emoción en vez de intentar que cuenten una historia sobre ella.

El formato del *Bingo de las emociones* es el tradicional del bingo, que resulta conocido y divertido para los jugadores. Éstos aprenden a escuchar a los demás, a asumir el riesgo de compartir experiencias personales con un grupo y a responder a los otros con empatía.

CÓMO JUGAR

Objetivo general: El objetivo del juego es hablar sobre los sentimientos y aprender a mostrar empatía cuando los otros nos expresan sus emociones.

Objetivo del juego: El *Bingo de las emociones* ha sido diseñado de forma similar a la de cualquier bingo. El objetivo es ser el primero en completar una línea, en cualquier dirección. Sin embargo, el *Bingo de las emociones* se diferencia de un juego de bingo tradicional en que la discusión también se premia con puntos (fichas de premio) de modo que los jugadores son premiados no sólo por conseguir bingo sino también por hablar sobre las emociones representadas en sus cartones. Por tanto, los jugadores pueden obtener puntos de dos maneras y el jugador que más puntos consiga gana. La duración del juego puede modificarse permitiendo a los jugadores terminar con una, dos o tres filas horizontales, verticales o diagonales.

Contenido: El juego incluye 32 cartones de bingo, 34 tarjetas, 250 fichas de juego (verdes), 200 fichas de premio (40 rojas y 160 blancas) y un póster que ilustra todas las emociones que figuran en el juego.

Dinámica del juego: Cuelgue el póster en la parte frontal de la sala para que todos lo puedan ver. Dé a cada jugador un cartón de bingo. Distribuya a partes iguales las fichas de juego (al menos 10 por jugador). Enseñe a los jugadores cómo deben colocar las fichas sobre las casillas del cartón y pídale que pongan una ficha en la casilla que tiene un corazón dibujado y que aparece en el centro del cartón de bingo. Para jugar, el profesional extrae una tarjeta de emoción del montón, la lee en voz alta y señala esa emoción en el póster (el póster sirve como guía visual para los jugadores). Todos los jugadores que encuentren la emoción seleccionada en sus cartones de juego deben cubrirla con una ficha de juego. A continuación, estos jugadores pueden compartir con el grupo una experiencia personal que implique esa emoción (si resulta demasiado amenazante, el profesional puede sugerir a los jugadores que inventen una historia que implique esa emoción). Cualquier jugador que cuente una historia recibe dos fichas de premio blancas (por valor de 1 punto cada una).

En este momento, los demás jugadores tienen la oportunidad de responder con empatía a la historia. Por ejemplo, si la historia implica el sentimiento *tristeza* (p. ej., «Me dio mucha pena cuando mi perro se murió»), otro jugador puede levantar la mano y decir, «Qué pena que tu perro se muriera». Como se comentó anteriormente, los jugadores a veces ofrecen respuestas que no son empáticas, es decir, respuestas que desvían la atención de la persona que contó la historia hacia uno mismo (p. ej., «¡Tuve un gato que se murió y durante mucho tiempo estuve muy triste!»).

El profesional debe puntualizar y pedir a otros jugadores que den una respuesta que denote empatía. Varias personas pueden querer ofrecer sus respuestas y cada jugador que lo haga correctamente recibirá una ficha de premio blanca (por valor de 1 punto). El profesional puede decidir cuándo una emoción ha sido suficientemente discutida y es el momento de sacar otra tarjeta. El juego continúa hasta que un jugador consigue bingo. Este jugador recibe una ficha de premio roja (por valor de 10 puntos), pero no se declara ganador. El ganador es el jugador que consigue más puntos por cualquiera de las vías posibles (mediante la participación, haciendo bingo o de ambas formas).