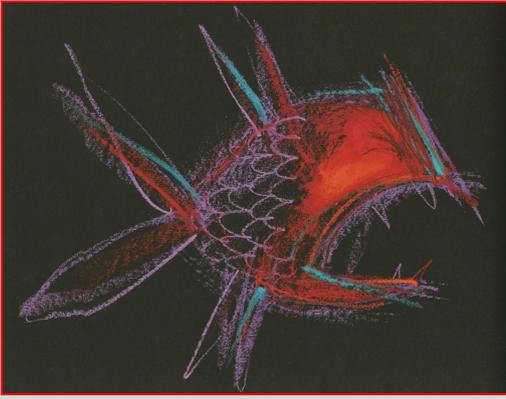


Educación Emocional



Imagen: Van Hout, M (2015). Feliz. Fondo de Cultura Económica. México

IRA



LA IRA

Emociones: IRA, ENFADO, RABIA

Destinatarios: Docentes y alumnos de todas las etapas educativas

Descripción de contenidos:

Son muchas las situaciones naturales en las que sentimos enfado, ira o frustración. Aprender a reconocer esta emoción, controlar su expresión de estos procesos y gestionar estas emociones desagradables que tienen importantes efectos también en los demás, nos hará personas más calmadas, asertivas y satisfechas.

Sobre la emoción... LA IRA

La IRA es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos o voluntades, cuando nos sentimos perjudicados o pensamos que se nos trata injustamente o se atenta contra nuestra libertad y nuestros valores.

El ENFADO es una emoción que se hace presente cuando queremos algo y no se produce tal y como esperábamos, es decir, la realidad no se ajusta a nuestro deseo. Si no la gestionamos bien, se convierte en ira intensa. Todos tenemos nuestra idea de cómo deberían ser las cosas y, en la medida en que los sucesos no se adaptan a lo que pensamos, sentimos que es injusto, descompensado e indignante. El enfado puede aparecer cuando...

- Se estropean nuestros planes.
- Se levanta un obstáculo en nuestro camino.
- Otra persona trama algo contra nosotros.
- Alguien nos acosa a reproches.
- Nos controlan o coaccionan nuestro comportamiento, abusan verbal o físicamente nosotros, nos tratan injustamente, bloquean o perjudican nuestras metas u objetivos...

En resumen, cualquier evento o estímulo que hace que las cosas no sean como queremos y cuando creemos que no nos tratan como nos merecemos puede hacernos sentir ira y enfado.

El problema no es tener ira, pues en pequeño grado puede ser útil, sino la forma y conducta con que respondemos a ella, surgiendo -cuando no se regula adecuadamente- comportamientos agresivos o formas violentas verbales y/o físicas. A veces, no expresamos la ira y nos la guardamos para nosotros mismos, lo que tampoco es adecuado porque crea irritación y malestar interno. La ira es un sentimiento de dirección única; tú sientes ira, pero la otra persona no tiene por qué estar también furiosa. Se puede aprender a ser asertivo, que es el estilo de comunicación por el que podemos decir lo que nos molesta o no nos gusta, y defender nuestro espacio y derechos, pero de forma calmada.

La FRUSTRACIÓN es la emoción que experimentamos cuando un obstáculo del camino nos impide conseguir nuestros objetivos, generando ira y/o tristeza. Las contrariedades y frustraciones se van acumulando en nosotros hasta que se desbordan. Es entonces cuando se produce una explosión incontrolada de todo el enfado que habíamos interiorizado a lo largo del tiempo.

Algunas denominaciones relacionadas con la ira son: rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo...

Contenidos y situaciones a trabajar:

- Identificar y aceptar la responsabilidad de nuestro enfado, y cómo afecta a los demás.
- Averiguar qué nos molesta e irrita, y valorar si es tan importante y merece la pena enfadarse.
- Disminuir la intensidad del enfado para poder pensar y decidir mejor.
- Aprender a expresar correctamente lo que nos enfada o molesta (capacidad de comunicación asertiva).
- Ser capaz de pedir lo que se necesita, y aprender a relacionarnos positivamente con los demás.
- Generar alternativas y opciones para gestionar el enfado en diferentes situaciones

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: EL VOLCÁN

Emoción: IRA

Justificación: Gestionar las situaciones de enfado en situaciones que nos provocan malestar

Temporalización: una sesión de explicación, siendo esencial su recuerdo posterior continuado.

Recursos necesarios: cartulina, folios, papelitos adhesivos o el necesario para decorar volcán.

Se trata de proponer una metáfora o visualización de nuestro nivel de enfado con la forma de un volcán, donde cada situación se valora en función del mayor o menor nivel de enfado experimentado. Consiste en imaginarse el proceso de erupción de un volcán. Antes de que sus emociones se descontrolo, en su estómago sentirá calor y sensaciones que le indicarán que está a punto de “estallar”, al igual que pasa en una erupción. La técnica se basa en controlar y calmar las sensaciones antes de que “erupcione” el volcán. Nos ayudaremos de imágenes si hace falta para ayudarle a comprender e integrar el proceso. Puede ponerse en la pared y que cada día alguien que se enfade se levante y exprese aquella situación que le enfada (la escribe en el post it), moviéndola a un número u otro según su enfado suba o baje tras la gestión recomendada del mismo, que es:

A. ¿Qué me molesta?

B. ¿Qué nivel de enfado tengo? (el volcán se divide en diez trozos con rayas horizontales numeradas, del 1 de abajo al 10 de arriba, siendo calma hasta el 4, peligro hasta el 7 y STOP a partir del 7, explicándoles cómo progresivamente perdemos el control en las decisiones)

C. ¿Qué necesito? (Proponiendo alternativas que disminuyan nivel de ira)

En este nivel **Actúo y Expreso**, realizando aquello que logre minimizar el nivel de enfado hasta unos límites aceptables, que progresivamente pueden desaparecer. Pueden servir estrategias de relajación, yoga, mandalas...todo ello acompañado de música de relajación relacionada con temas de mar o la naturaleza.

ACTIVIDAD 2: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	ASÍ NO SE JUEGA
AUTOR	Carmen Sara FLoriano, Fausto Giles, Isabel Orjales y Rubén Toro.
EDITORIAL	CEPE
AÑO y LUGAR	2011, MADRID.
RESUMEN	Jugando al balón prisionero, un niño llama la atención de forma negativa, tirando el balón por encima del muro y enfadándose. El profesor le demuestra que para que sus amigos vuelvan a querer jugar con él, tiene que centrarse en sus cosas positivas y fortalezas: dibuja bien cómics y juega bien, y consigue ser de nuevo integrado y ser atendido pero por cosas positivas.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Demuestra que llamar la atención de manera negativa no trae nada bueno, sugiriendo muchas posibilidades de relacionarnos con los demás de manera positiva, como mostrando nuestras buenas cualidades y fortalezas. Frustración, enfado, alegría de ser aceptado, confianza en adulto, etc.. Se puede tratar con el alumnado situaciones cotidianas similares.
OTROS COMENTARIOS	Incluye un pequeño dossier pedagógico y guía para padres. También una pequeña propuesta a modo de juego para sintetizar lo leído/trabajado al final del cuento.

LIBRO EN PRÉSTAMO

ACTIVIDAD 3

Emoción: IRA

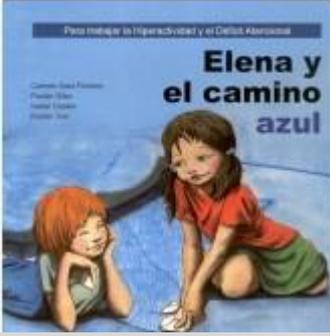
Justificación: Dinámica del papel arrugado, viendo cómo algunos efectos de nuestra ira pueden permanecer en las personas a quienes la dirigimos, incluidos nosotros mismos.

Temporalización: vídeo de minuto y medio, más el tiempo dedicado al debate (según posibilidad)

Recursos necesarios: ordenador con acceso a internet, o descargar el vídeo antes.

Se reflexionará con los alumnos y se pondrá ejemplos hacia los demás y hacia uno mismo viendo y comentando el vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=Q6RGrzFW2cU>

ACTIVIDAD 4: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	 	LIBRO EN PRÉSTAMO
TÍTULO	ELENA Y EL CAMINO AZUL	
AUTOR	Carmen Sara Floriano, Fausto Giles, Isabel Orjales y Rubén Toro.	
EDITORIAL	CEPE	
AÑO y LUGAR	2008, Madrid	
RESUMEN	Una niña esconde sus deberes, roba dinero a su hermana y se enfada con su amiga tras comprar los cromos. Su madre al llegar le explica las diferentes consecuencias del camino correcto, y el de los problemas, a modo de cuento, relacionándolo con su realidad después y ofreciéndole ayuda y apoyo para hacer las cosas mejor en próximas ocasiones.	
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Propone ayudar en la toma de decisiones y cambio de actitud, mediante la reflexión de que una mala decisión nos puede conducir a errores y problemas (camino rojo), mientras que una buena decisión favorece los aciertos y el bienestar personal y familiar (camino azul).	
OTROS COMENTARIOS	Incluye un pequeño dossier pedagógico y guía para padres. También una pequeña propuesta a modo de juego para sintetizar lo leído/trabajado al final del cuento.	

ACTIVIDAD 5

Emoción: IRA

Justificación: comprender que todos los enfados pueden derivar hacia una gestión positiva

Temporalización: tiempo disponible para la sesión y posterior debate

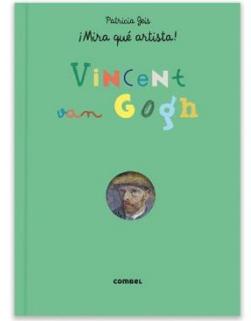
Recursos necesarios: globos de colores y papeles cortados en trozos

Se propone a los alumnos escribir en papelitos situaciones o cosas que les enfaden y generen situaciones de ira. Se introducen después en globos, que cada persona irá pinchando con compañeros (con la tripa, manos unidas, etc...) creando situaciones positivas que transformen la valoración tan grave hecha de una situación, en base a esa exteriorización y expresión de la ira.

ACTIVIDAD 6: LECTURA Y DEBATE	
Foto portada y ejemplo de contenido	 <p>LIBRO EN PRÉSTAMO</p>
TÍTULO	RABIETAS
AUTOR	SUSANA GÓMEZ REDONDO Y ANNA APARICIO CATALÁ
EDITORIAL	EDITORIAL TAKATUKA
AÑO y LUGAR	2014, Barcelona
RESUMEN	Comienza ofreciendo las dos opciones o estados en los que se puede estar, para explicar después cuándo y por qué surgen sus rabietas, cómo se pone, cómo reacciona su entorno familiar y la vía para volver a la normalidad, potenciando su relajación y buen comportamiento para recuperar la buena relación con sus padres, y su bienestar y alegría.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Por medio de colores y divertidas explicaciones, habla de la alegría, ternura y amor familiar, pero concretando perfectamente el motivo de las rabietas infantiles, su proceso emocional y los pasos para identificarlo y gestionarlo.
OTROS COMENTARIOS	Autora soriana con otros libros editados, lo que abre la posibilidad a realizar talleres en persona de cuentacuentos, entrevistar a una escritora, etc...

ACTIVIDAD 7: EL SEMÁFORO
<p>Emoción: IRA</p> <p>Justificación: La técnica asocia los colores del semáforo con las emociones y la conducta.</p> <p>Temporalización: en cualquier momento que surja la necesidad de aplicar la técnica.</p> <p>Recursos necesarios:</p> <p>Cuando el niño o joven no pueda controlar el nivel de expresión de una emoción, sienta rabia o deseos de agredir a alguien, tendrá que imaginar la luz de color rojo y la asociará a “Parar”, al igual que hace un coche en un semáforo. Se le puede ayudar con una señal visual (cartulina) o gestual acordada previamente, que utilicemos con moderación (para no desgastar) y discretamente (por no estigmatizar)</p> <p>El color amarillo indicará el tiempo para “Pensar”, en este periodo el niño se irá calmando y contemplando diferentes alternativas para solventar la situación. Si es necesario se le puede ayudar y guiar, especialmente cuando no sepa hacerlo. Durante el proceso y si no es delante de la clase, le podemos guiar escuchándole, pues es importante que lo verbalice, y encontrando juntos una solución para su problema. Hacerlo en público es beneficioso, siempre que se haga con respeto, naturalidad y afecto, y cambiando-rotando el niño que necesita ser ayudado (si es en un caso de problemas conductuales que precisen intervención constante o especializada, mejor hacerlo a solas)</p> <p>Una vez más calmado, le pediremos que imagine el color verde y lo asocie a “Continuar”. Ha llegado la hora de aplicar la solución que ha elegido como alternativa.</p> <p>Para ayudarles a dominar la estrategia, nos ayudaremos de imágenes o de colores para reforzar su aprendizaje hasta que vaya interiorizando la técnica. Se recomienda comenzar a practicarla en situaciones en las que el niño no esté totalmente desbordado y sea capaz de reflexionar y memorizar proceso, guiándole después en la generalización de la misma.</p>

ACTIVIDAD 8: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	 
TÍTULO	¡MIRA QUE ARTISTA! VINCENT VAN GOGH
AUTOR	PATRICIA GEIS
EDITORIAL	EDITORIAL COMBEL
AÑO y LUGAR	2015, Barcelona
RESUMEN	El libro resume la vida del pintor a través de sus obras, permitiendo que se le conozca profesional y personalmente.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Se incluyen todas las emociones desagradables (enfados, discusiones, frustración, agobio, etc...) y agradables (pasión, persistencia, ilusión, familia...) incluidas en su caótica vida, permitiendo conocer a una persona de existencia complicada, acercándose por ejemplo como interesante a la enfermedad mental.
OTROS COMENTARIOS	Añade al final unos pequeños muebles de cartoncillo que hay que montar de forma manipulativa para decorar la habitación desplegable. También una pequeña actividad de ilusión óptica.

ACTIVIDAD 9: TÉCNICA DE LA TORTUGA

Emoción: IRA

Justificación: La técnica ayuda a los más pequeños a calmarse en situaciones de ira

Temporalización: en cualquier momento que surja la necesidad de aplicar la técnica.

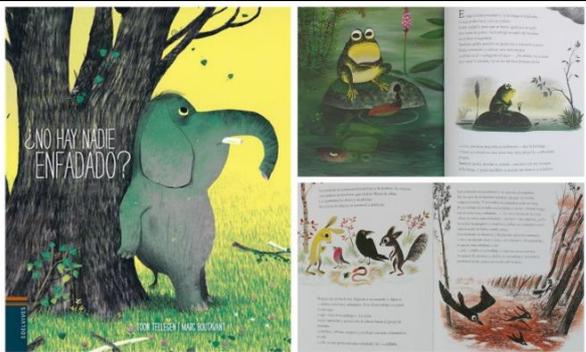
Recursos necesarios:

En esta técnica se aplica el mecanismo de defensa de las tortugas. Enseñaremos al niño o joven a replegarse dentro de un caparazón imaginario cuando se sienta nervioso o incapaz de controlar sus impulsos e ira, imaginando que es una tortuga.

Le enseñaremos a responder ante la palabra "tortuga", y la usaremos como mecanismo de acción que active posición tortuga (puede poner la cabeza entre sus brazos al principio y luego puede ser solo imaginada). Una vez asimilado este paso, esta posición le ayudará a relajarse y a controlar el estallido de rabia. Cuando esté más tranquilo le ofreceremos diferentes alternativas para solucionar el problema.

Para aplicar cualquier técnica, se recomienda comenzar por situaciones no demasiado conflictivas para que existan posibilidades de éxito y pueda motivarse a seguir intentándolo.

ACTIVIDAD 10: LECTURA Y DEBATE	
Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	BLANCANIEVES
AUTOR	JACOB & WILHELM GRIMM en versión de BENJAMIN LACOMBE
EDITORIAL	EDITORIAL EDELVIVES
AÑO y LUGAR	2010, ZARAGOZA
RESUMEN	Recreación de este cuento clásico a través de un sencillo relato acompañado de preciosas imágenes, donde se relata las vivencias de blancanieves en su huída de su malvada madrastra, que presa de la ira, busca cómo acabar con ella.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Emociones de ira, maldad, malas intenciones, envidia, desconfianza, daño causado a los demás, frente a la bondad, cuidado entre personas, amor... Puede aprovecharse para hablar de los mitos en los cuentos antiguos, la valoración de la belleza externa y los prototipos de príncipes.
OTROS COMENTARIOS	

ACTIVIDAD 11: LECTURA Y DEBATE	
Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	¿NO HAY NADIE ENFADADO?
AUTOR	TOON TELLEGEN Y MARC BOUTAVANT
EDITORIAL	EDITORIAL EDELVIVES
AÑO y LUGAR	2016, ZARAGOZA
RESUMEN	Compilación de doce breves fábulas en las que diferentes animales experimentan situaciones de ira, permitiendo al lector reflexionar sobre sus motivos y consecuencias de sus actos.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Proceso de empatía y valoración de la utilidad o no del enfado. Permite y facilita la expresión y comprensión del enfado, a través de la posible identificación a través del debate sobre las decisiones y vivencias de cada animal. Incluye otras emociones paralelas.
OTROS COMENTARIOS	