



NIVEL 3

TÍTULO IRA. EL VOLCÁN

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional. Autocontrol

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura. Conocimiento del medio

REFERENTE TEÓRICO: La ira es una emoción natural y necesaria para la supervivencia, nos llena de energía y nos prepara para actuar y buscar soluciones a los problemas. Por otro lado, no es fácil aprender a regularla, resultando especialmente complicado cambiar los pensamientos improductivos.

RAZÓN DE SER: Se utiliza la analogía del volcán, incluyendo una manualidad sencilla, para que el alumnado reflexione sobre una emoción que se debe aprender a regular para sentirse bien y relacionarse con otras personas de manera satisfactoria: la ira. Se trabaja la identificación emocional en uno mismo y en los demás, la relación causa-emoción (especialmente los pensamientos), así como la expresión verbal de la ira. En un apartado final aparecen sugerencias de actividades de autorregulación para poner en práctica en el aula.

1ª Fase

Introducimos el concepto de ira: el vocabulario asociado, la identificación emocional en uno mismo y en los demás, sus causas y las posibles consecuencias. Dependiendo de los conocimientos previos del alumnado, dedicaremos a esta fase el tiempo que estimemos oportuno.

Mostramos dos imágenes de personas (preferiblemente de edad similar a la del alumnado) expresando alegría y calma. Les preguntamos *¿Cómo se sienten? ¿Cómo están? Resaltamos los rasgos faciales distintivos ¿Cómo sabéis que están contentos/relajados?* y les pedimos que comenten una situación en la que se hayan sentido así. Luego presentamos dos imágenes de personas expresando ira (si

es posible, las mismas). Les preguntamos *¿Cómo se sienten? ¿Cómo están?* Destacamos los rasgos faciales " Cuando estamos enfadados arrugamos las cejas y apretamos la boca".

Teatro rabioso

Antes de la sesión, preparamos imágenes de escenas en las que se exprese ira ante una situación concreta. Dividimos la clase en varias parejas y entregamos a cada una una imagen. Deben imaginar qué está ocurriendo e inventarse el diálogo de los personajes. A continuación se representa delante del grupo-clase.

¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo se siente... (uno de los personajes)? ¿Y cómo se siente... (el otro)? Para ampliar el vocabulario asociado a la ira podemos hacer preguntas *¿Se siente un poco molesto o está muy enojado? ¿Cómo ha reaccionado...? ¿Se ha resuelto el problema? ¿Qué otras cosas podría haber dicho? ¿Qué otras cosas podría haber hecho?*

2ª Fase

A partir de las experiencias personales del alumnado profundizamos en las respuestas que ponemos en marcha cuando sentimos rabia y sus consecuencias. Preparamos previamente en una hoja un dibujo de un volcán dormido (sin lava, ni humo) y hacemos copias para entregar al alumnado.

Repartimos una copia para cada uno y papeles de color naranja. Pedimos que dibujen alrededor un bonito paisaje (bosque, río, pueblos, etc.). Cuando hayan terminado, comentamos que todos sentimos enfado de vez en cuando. Nos ponemos como ejemplo: *Yo me enfado cuando...; el otro día me puse furioso cuando...*. Vamos a escribir en los papeles naranjas cosas que nos molestan, nos irritan, nos enfadan, situaciones en las que hayamos sentido mucha rabia, pensamientos calientes, etc. Escribimos una cosa en cada papel y ponemos en común algunas de ellas *¿Qué te pone furioso/a? ¿Qué pasó? ¿Cómo te sentías? ¿Qué te pasaba por la cabeza en ese momento?*

A continuación centramos la atención en los síntomas característicos de la ira. *¿Qué notas cuando estás enfadado/a? ¿Qué haces cuando estás muy enfadado? ¿Lloras? ¿Gritas?*

Hacemos referencia explícita a las señales fisiológicas y conductuales así como a los pensamientos que pueden aparecer: Cuando estamos enfadados notamos calor en la cara, el corazón late muy deprisa, resoplamos, apretamos los puños, tenemos ganas de correr, gritar, pegar o insultar, etc. Tenemos la sensación de que somos como un volcán a punto de entrar en erupción. Después pedimos que arruguen los papeles formando bolas. Cada una es como una gota de lava. Vamos a ponerlas dentro del volcán.

El siguiente paso es tomar conciencia de las consecuencias de la expresión incontrolada de la ira. *¿Os imagináis qué ocurriría si el volcán entrará en erupción? Pondremos de relieve los daños que podría causar la lava en el paisaje y la posibilidad de que el propio volcán sufriese daños (podría explotar y desaparecer).*

Comentamos que todos nos sentimos enfadados de vez en cuando, pero debemos tener cuidado, porque el enfado es como un volcán. Si entra en erupción destroza lo que tenemos a nuestro alrededor, y también nos puede hacer daño a nosotros mismos

Retomamos las situaciones que se han descrito anteriormente *¿Qué hiciste? A partir de la puesta en común, vamos escribiendo en la pizarra las respuestas. ¿Qué ocurrió después? ¿Entró el volcán en erupción? ¿Cómo podrías haber calmado al volcán? ¿Qué otras cosas podrías haber hecho?*

A modo de reflexión, explicamos que no es malo estar enfadado/a, sí lo es dejar que nuestro enfado nos haga daño a nosotros mismos o a otros. La ira es negativa cuando nos enfadamos demasiado y por muchas cosas. Controlar el enfado no es fácil, pero merece la pena mantener la lava del volcán a un nivel que no haga daño. Mediante ejemplos les ayuda-

mos a ver las ventajas de aprender a regular la rabia: hace que nos sintamos más tranquilos/as, expresamos cómo nos sentimos sin hacer daño a los demás, mantenemos amistades, volvemos a estar contentos más fácilmente, desviamos la atención del problema y la centramos en las posibles soluciones, etc. Para finalizar la sesión, les adelantamos que en los próximos días vamos a aprender estrategias para gestionar el enfado.

3ª Fase

A partir de la analogía del volcán aprendemos diversas técnicas de autorregulación. Aparecen algunas sugerencias en el apartado "Propuesta de actividades de autorregulación para el aula". La elección de las tácticas dependerá de las características de nuestro alumnado. Recomendamos tener en cuenta los tres componentes de la emoción: fisiológico (sensación de calor, sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular...), conductual (apretar los puños, golpear, insultar...) y cognitivo (pensamientos calientes). Es importante transmitir la idea de que el volcán puede controlarse, dejando salir el humo y manteniendo la lava a un nivel intermedio. Nosotros mismos podemos cambiar nuestros estados emocionales, para sentirnos mejor, más tranquilos y felices. Por otro lado, si lo necesitamos, podemos pedir ayuda a otros para conseguirlo.

A veces las emociones pueden abrumarnos. Es útil recordar que no tenemos por qué asustarnos de la intensidad de los sentimientos, simplemente aparecen, se quedan un rato y después desaparecen. Juntos aprenderemos a aceptar las emociones desagradables como la tristeza, el miedo o la ira y a manejar su intensidad para que no causen daño a los demás ni a nosotros mismos.

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).