



NIVEL 2

TÍTULO IRA. LA BOMBA

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional. Autocontrol

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

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, aunque no es fácil aprender a regularla.

RAZÓN DE SER: Se utiliza la analogía de la bomba 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 las cosas que nos ocurren), 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, así como sus posibles causas. Dependiendo de los conocimientos previos del alumnado, dedicaremos a esta fase el tiempo que estimemos oportuno.

Mostramos tres imágenes de personas expresando alegría y calma. Podemos escoger personas famosas, les preguntamos *¿Cómo se sienten? ¿Cómo están? Resaltamos los rasgos faciales distintivos ¿Cómo sabéis que están contentos/relajados?*

Luego presentamos 3 imágenes de personas expresando ira (preferiblemente las mismas). Procedemos de la misma manera. Destacamos los rasgos faciales. Cuando estamos enfadados arrugamos las

cejas y apretamos la boca. En caso de haber trabajado previamente en el aula con un emociómetro, haremos referencia a este.

Juego de los detectives

Ampliamos el vocabulario asociado a la emoción ira: enfado, enojo, malestar, frustración, irritación, tensión, odio, hostilidad, etc. Para ello se plantea un juego por equipos, Se divide la clase en varios grupos. Se entrega a cada equipo dos tarjetas, en una pone "A" y en la otra "B".

Se presentan por separado escenas en las que se está expresando ira en algún grado. El juego consiste en adivinar cómo se siente el personaje o la persona de la imagen. Deben dar una respuesta consensuada entre los miembros del equipo: opción A (por ejemplo triste) opción B (por ejemplo irritado). Gana el equipo que más puntos consiga. Para obtener un punto extra han de identificar la causa del enfado *¿Qué está ocurriendo? ¿Por qué se ha podido enfadar?*

2ª Fase

A partir de las experiencias personales trabajamos las respuestas que ponemos en marcha cuando sentimos rabia y sus consecuencias. Comenzamos comentando las cosas que le hacen enfadar a cada alumno/a. Conviene que sea el propio educador/a quien empiece poniendo ejemplos (Yo me enfado cuando...; el otro día me puse furioso cuando...). Después cada uno describe una situación concreta. *¿Qué pasó? ¿Cómo te sentías?*

A continuación tomamos conciencia de 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 una bomba a punto de explotar.

¿Qué hiciste? A partir de la puesta en común, vamos escribiendo en la pizarra las respuestas.

El siguiente paso es tomar conciencia de las consecuencias de la expresión incontrolada de la ira. Comentamos que todos nos sentimos enfadados de vez en cuando, pero debemos tener cuidado, porque el enfado es como una bomba, si explota destruye lo que tenemos a nuestro alrededor. Y también nos puede hacer daño a nosotros mismos. *¿Qué ocurrió después? ¿Explotó la bomba? ¿Cómo podrías haber desactivado la bomba? ¿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 otras personas. La ira es negativa cuando nos enfadamos demasiado y por muchas cosas. Controlar el enfado es difícil, pero merece la pena desactivar la bomba. Mediante ejemplos les ayudamos 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 controlar el enfado.

3ª Fase

A partir de la analogía de la bomba 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 concretas 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 la bomba puede desactivarse, nosotros mismos podemos cambiar nuestros propios estados emocionales, para sentirnos mejor, más tranquilos y felices. Por otro lado, si lo necesitamos, podemos pedir ayuda a otras personas 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 poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).