

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Gestión de la ira



GUÍA 5





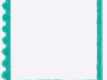

Gestión de la ira

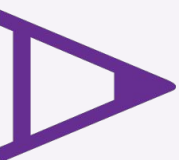
El **objetivo** de esta guía es aprender a gestionar o manejar emociones difíciles. Te invitamos a prestarle atención a tus pensamientos y sensaciones corporales que se asocian particularmente con la ira.

Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.

Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



Reconociendo el proceso de aprendizaje

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de practicar la gestión o el manejo de emociones difíciles, particularmente la **ira** o enfado.



Antes de empezar, nos gustaría invitarte a recordar los temas y las prácticas principales que llevamos a cabo en las cuatro primeras guías de habilidades socioemocionales de noveno grado. Observa la siguiente **imagen**.



Lee las siguientes preguntas y contesta en tu cuaderno:

- 1) ¿Cuál guía te ha gustado más?
- 2) ¿Cuál es el aprendizaje que más recuerdas?
- 3) ¿Has utilizado lo que aprendiste en otros momentos de tu día a día?



Atención a la ira

En las guías anteriores prestamos atención a la respiración, el cuerpo y los pensamientos con una actitud de amabilidad y calidez. Ahora es momento de pasar al encuentro con nuestras **emociones difíciles**.

A continuación te proponemos realizar la siguiente **práctica**¹ donde recordarás alguna vez en que estuviste enfadado. Lee cada punto y dedica dos o tres minutos a seguir las instrucciones antes de continuar con el siguiente. Deja espacio para practicar la atención a la respiración.

1

Siéntate en una posición donde puedas estar cómodo/a y atento/a, con las manos relajadas. Siente tu cuerpo y las partes que están en contacto con la silla o el suelo.

2

Haz varias respiraciones profundas, llenando completamente el pecho y abdomen; y soltando después todo el aire.

3

Recuerda alguna vez que hayas sentido ira. Escoge un episodio reciente pero no tan intenso, comienza con algo pequeño. Recuerda todo lo que sucedió, dejando que aparezca de nuevo la ira, ahora mientras estás en tu zona de seguridad.

4

A menudo ocurre que, al recordar un episodio de ira, aparecen otras emociones, como la tristeza o el miedo. Por ahora, intenta quedarte sólo con la emoción de la ira.

5

¿En qué parte del cuerpo experimentas la ira? Explora las sensaciones. Puede que te sientas tentado/a a rechazarlas. No lo hagas. En cambio, investiga cómo sientes la ira en el cuerpo. Al notar la sensación, ¿aumenta o disminuye? ¿cambia o se mueve? ¿es cálida o fría?

6

Practica traer amabilidad a la ira. La ira es una emoción normal, y forma parte del ser humano; todos nos enojamos de vez en cuando. Comprueba si puedes cobijar o acoger tu propia ira como una madre sostiene a su hijo recién nacido. ¿Qué ocurre al acogerla con atención y ternura?

7

Y ahora, poco a poco despídete de ese sentimiento. Devuelve paulatinamente la atención a la respiración y quédate ahí durante unos minutos, dejando que las emociones simplemente estén en el espacio amplio de tu respiración y tu conciencia.

¹ Brito, G. & Cullen, M. (2017). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Málaga: Editorial Sirio, S.A.



Después de realizar la práctica, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Qué sensaciones notaste en tu cuerpo?
- 2) Esas sensaciones, ¿cambiaron mientras las observabas?
- 3) ¿Pudiste traer algo de amabilidad hacia tu propia ira? ¿Qué ocurrió con la ira al hacer esto?



Reflexionamos sobre la experiencia

Por último, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a observar la emoción de la **ira**. Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas con un familiar, amigo o docente.

¿Cómo **compartirías** el aprendizaje sobre llevar **amabilidad a la propia ira** con otra persona?

¿Encuentras alguna **relación** entre la atención a la **emoción** de la ira y la atención al **cuerpo** o a los **pensamientos** que hemos visto antes?

En la **próxima guía** te acompañaremos a observar tus **deseos y sueños**.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡**Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar!** Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



[/esmiaula](#)



[@esmiaula](#)



ensenaporpanama.com/miaula

Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

