

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

¿Qué me provoca ira?



GUÍA 5







¿Qué me provoca ira?

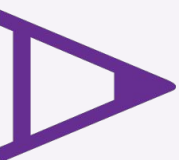
El **objetivo** de esta guía es reconocer aquello que te provoca ira y cómo reaccionas a ella.

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.



Recapitulamos lo que aprendimos

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de reconocer los **desencadenantes** de la ira. Son aquellas situaciones que nos frustran o desagradan y provocan que nos enfademos. También conoceremos las **reacciones** de la ira, la manera como respondemos.



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 octavo 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?



¿De dónde viene 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**. Para ello, te invitamos a leer el siguiente **texto**¹:

Un hombre iba navegando su barca. El día había amanecido claro y soleado, pero al cabo de un rato cayó una densa niebla. El hombre decidió regresar al embarcadero y de pronto observó la silueta de otra barca que avanzaba hacia él.

- ¡Mantenga la distancia! gritó el barquero, por miedo a una posible colisión.

Pero la otra barca seguía aproximándose. El barquero empleó toda su destreza en cambiar rápidamente la dirección de su barca, para dejar más espacio aún a la otra. Al ver que ésta también viraba, y que ahora avanzaba directamente hacia él, se enojó de verdad.

- ¡Fuera de mi camino! gritó de nuevo, pero la otra barca no dejó de acercarse, hasta que chocó con la del barquero.

El hombre estaba enfurecido. Le gritó:

- ¡Eres un tonto! ¿Qué estabas haciendo?

El hombre estaba fuera de sí y no dejaba de soltar improperios, hasta que la niebla se empezó a levantar y se dió cuenta de que la otra barca estaba vacía, abandonada y llevada por la corriente. El barquero se quedó perplejo: ¿A quién le había estado gritando? ¿era posible proyectar su ira con una barca vacía? Sin nadie a quien culpar era imposible mantener los pensamientos que alimentaban su ira.

En nuestra propia experiencia, podemos preguntarnos: ¿Alguna vez nos enojamos con barcas vacías? Si es así, ¿de dónde viene esa ira? ¿A dónde se dirige?

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

Reconociendo desencadenantes y reacciones



Después de leer el texto de la página anterior, te invitamos a resolver el siguiente ejercicio en tu cuaderno. Te dejamos un ejemplo en la tabla:

- 1) Copia la tabla que te presentamos en tu cuaderno.
- 2) ¿Qué cosas o situaciones te hacen enfadar? Haz una lista de los principales situaciones **desencadenantes** y anótalas en la **primera columna** de la tabla.
- 3) ¿Cómo sueles **reaccionar** cuando estás enojado? Anota tus principales reacciones de ira en la **segunda columna**.
- 4) ¿Respondiste de una manera pacífica? ¿Qué acciones pones en práctica para no responder de manera violenta al enfadarte? Escribe **alternativas pacíficas** en la **tercera columna** de la tabla.
- 5) ¿Notas patrones o temas que se repitan en tus respuestas anteriores? ¿Cuáles? Escríbelos en tu cuaderno, debajo de la tabla.

Desencadenante	Reacción	Respuesta alternativa
Desaprobar un examen	Llorar	Respirar y analizar en qué fallé

Podemos aproximarnos a la ira desde una actitud de **indagación**, como si nos aventuráramos a investigar nuestra experiencia emocional; tal como lo hacemos en otras materias, por ejemplo, ciencias.

La ira es una emoción que forma parte de nuestra experiencia como seres humanos, así como las células de nuestro cuerpo. Es posible adquirir herramientas para **expresarla de manera asertiva y no violenta**.

Reflexionamos sobre la experiencia

Por último, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a observar la emoción de la **ira**. Reflexiona sobre la siguiente pregunta con un familiar, amigo o docente y escribe las respuestas en tu cuaderno.

¿Cuál consideras que es tu principal aprendizaje sobre el **manejo de la ira** después de realizar esta guía?

¿Crees que podrás introducirlo como una herramienta de **autorregulación o control** en tu día a día?

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/>

