

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

## Imaginando la ira



# GUÍA 5







## Imaginando la ira

El **objetivo** de esta guía es practicar las habilidades de imaginar y expresar emociones difíciles. Trabajaremos particularmente con la ira.

### Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Hojas blancas o de colores.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Lápices de colores.
- 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.



## Recordemos nuestro proceso

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de imaginar y expresar una emoción difícil, la ira. Esta emoción suele aparecer cuando las cosas no salen como queremos o cuando nos sentimos amenazados.



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 séptimo 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 las guías en otros momentos de tu día a día?



## Dibujamos a la ira

Después de recordar los aprendizajes de otras guías donde prestamos atención a las sensaciones del cuerpo y a los pensamientos, desde una actitud de amabilidad y calidez hacia nosotros mismos, podemos dar otro paso y acercarnos a las **emociones difíciles**.



Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio solo/a o en compañía de tus familiares. Recuerden intentar observar a la ira en el cuerpo y si identifican otras emociones dibujarlas también.

1) Imagina cómo sería la ira si fuera una **persona** y anota las ideas en tu cuaderno.

2) Imagina cómo sería la ira si fuera un **objeto** y anota las ideas que te surjan.

3) Imagina cómo sería la ira si fuera un **estado del clima** y anota tu idea en tu cuaderno.

4) Ahora siente la sensación del aire entrando y saliendo de tu **cuerpo**, toma los colores que necesites y en una hoja en blanco dibuja a la ira. Puedes detallarla libremente.

5) Puedes **expresar y comunicar** a un familiar, una amigo o a tu docente lo que sientes con el dibujo. Siempre con **amabilidad y ternura**.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

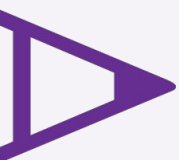
- 1) Recuerda el último momento en el que sentiste ira. ¿Qué hiciste en ese instante para sentirte mejor?
- 2) ¿Notaste algún cambio en lo que sentías al expresar y dibujar la ira? ¿La emoción cambió de alguna manera?
- 3) ¿De qué otras formas, además de dibujar, se podría expresar la ira de una manera no violenta?

---

---

---

---



## Reflexionamos sobre la experiencia

El **dibujo** es una herramienta que puede ayudarnos a regresar al equilibrio cuando estamos sintiendo una emoción fuerte como la ira. Nos sirve para expresar esta emoción de forma **no violenta**. Te invitamos a que identifiques otras prácticas que te funcionen.

El objetivo de esta guía era brindarte un espacio de aceptación y calidez, al **reconocer las emociones y familiarizarte con ellas**. Comprendimos que hacen parte de nuestra experiencia, así como la respiración, los pensamientos o el cuerpo.

Así como el estado del clima es variable, en nuestro interior pasa lo mismo: a veces hace más sol y otra veces sólo hay tormenta. Pero como con el clima, nuestra intención es únicamente observar lo que sucede.

Para finalizar, **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 crees que dibujarían la ira personas pertenecientes a **otros países**? ¿Crees que la dibujarían de una forma **diferente**?

¿Qué tanto **reconoces** tu propia ira? ¿Qué tan fácil o difícil te fue **expresarla**?

En la **próxima guía** te acompañaremos a observar tus **impulsos** y el **control y atención** que puedes brindarles.

¡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.



## 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/>

