

# TALLER DEL ENFADO

## 1. Presentación de la emoción (percepción emocional)

Para mostrar la emoción del enfado se leerá el siguiente cuento: "Cuando estoy enfadado" de Trace Moroney:

<http://es.calameo.com/read/001908133a1aee0e13360>

El alumnado, al leerlo, debe observar y reflexionar sobre las expresiones y comentarios del protagonista: su cara, su cuerpo, sus gestos,... Posteriormente se realizará un comentario oral acerca de la lectura.



## 2. Análisis de la emoción (comprensión emocional)

Se le sugiere una serie de preguntas a modo de debate.

### - ¿Qué es el enfado?

El enfado es una emoción natural calificada como desagradable, ya que si algo nos molesta nos sentimos atacados o creemos que somos víctimas de injusticias. Esta emoción crispa nuestros nervios y si es muy intensa podemos perder el control y comportarnos de una forma poco adecuada.

### - ¿Qué gestos aparecen en tu cara?

Cuando estamos enfadados fruncimos el ceño, cerramos parcialmente los ojos y apretamos dientes y labios. Nos ponemos colorados e incluso comenzamos a sudar.

### - ¿Qué sientes cuando estás enfadado?

Cuando nos enfadamos podemos distinguir varios grados: 1. Podemos estar poco enfadados y lo que sentimos es una pequeña chispa que se ha prendido en nuestro interior; 2. Si estamos algo más enfadados, sentimos que algo arde por dentro, la llama ha crecido y se ha convertido en una buena hoguera; 3. Si nos enfadamos demasiado, sentimos una ola de fuego que recorre nuestro cuerpo de punta a punta, es como un incendio descontrolado, furioso y arrasa con todo lo que se pone por delante.

### - ¿Sabes alguna situación que nos produzca enfado?

Discusiones por distintas opiniones, insultos, situaciones que consideramos injustas o que atentan contra nuestro bienestar, que nos dejen de lado, repeticiones de situaciones desagradables, circunstancias que no nos gustan,...

## 3. Sentir la emoción (facilitación emocional)

El enfado es una emoción natural, pero debemos mantenerla a raya, dentro de unos límites. El enfado es una emoción que se siente continuamente en el aula debido a la diversidad y la convivencia. Aprovecharemos esos enfados (cuando se produzcan naturalmente) para analizarlos y poner en marcha los recursos que se explican a continuación.

## 4. Buscar estrategias o recursos (regulación emocional)

### - *Tiempo fuera positivo.*

Consiste en dar al alumnado la posibilidad de tomarse un tiempo, fuera de la actividad que en ese momento se esté realizando con el grupo, para calmarse si está enfadado por algo y reflexionar acerca de lo ocurrido. Para ello se realizará un rincón en una zona del aula, donde el niño/a pueda evadirse y encontrar la calma tras el enfado. Se puede colocar un mural en el que se desahogue escribiendo o pintando y colocarle un cojín en el suelo para que esté más cómodo. A este rincón se pueden incluir otros elementos como pelotas anti-estrés, peluches, objetos flexibles que puedan doblarse o estirarse, un tarro de la calma, papeles de periódico para que los rompa y cualquier otro material que contribuya a que el niño o niña libere su rabia y se sienta mejor.

- Pautas para el autocontrol.

Para fomentar el autocontrol de nuestro alumnado es importante facilitarles unas pautas sobre cómo actuar cuando estamos enfadados. Para ello se hará previamente una lluvia de ideas, aportaremos otras ideas no mencionadas por ellos y, por último, se incluirán estas pautas trabajadas en un mural, que colocaremos en el rincón para el tiempo fuera positivo.

Algunas de las pautas pueden ser:

- Respiro profundamente.
- Me centro en escuchar el sonido de mi respiración.
- Pienso en aquello que me hace sentir bien: una caricia de mamá, un viaje con mi familia, un lugar tranquilo donde me siento en calma.
- Me acuerdo de algo divertido, que me hizo mucho reír.
- Intento relajar poco a poco todas las partes de mi cuerpo: las piernas, a espalda, brazos, cuello, mandíbula, etc.
- Cierro los ojos y tataréo mi canción favorita.
- Utilizo objetos para liberar mi furia.
- Aunque esté enfadado, no voy a golpear ni tirar nada.
- No grito a las personas que estén a mi alrededor.
- No pego ni insulto a nadie.
- Voy a evitar decir cosas que puedan herir a los demás.