Este documento sustituye a una actividad que hicimos en tutoría, cuya foto no hice pero a continuación trato de describir.

Hice una LLUVIA DE IDEAS con todo el alumnado. Escribimos una serie de sentimientos: ira, rabia, odio, frustración, tristeza, alegría, amor, etc. Una vez escritos nos centramos en la IRA. Cada alumno dio su visión de lo que significaba esa palabra. Los términos que más se repitieron y que escribimos alrededor de la misma fueron: rabia, dolor, odio, enfado, cabreo, mosqueo, harto, pelea, malo…

En clase había y hay un alumno que especialmente muestra con bastante frecuencia este tipo de sentimiento. Bien es cierto que, desde hace un tiempo, está aprendiendo a contener sus emociones. El grupo-clase lo puso como referencia de lo que eso implicaba y yo pregunté por qué a veces se mostraba de esa forma. Poco a poco, entre todos, fuimos aportando soluciones para saber gestionar esos momentos de ira que provocan consecuencias como apercibimientos por escrito, partes, castigos, expulsiones, etc.

Las conclusiones más relevantes fueron:

* emplear el diálogo para resolver el conflicto;
* identificar las “señales” de la ira: ceño fruncido, puños apretados, músculos del cuello en tensión;
* proporcionar un “espacio de seguridad” a la persona o personas que en ese momento tienen ira. Pueden caminar fuera del lugar del conflicto, desahogarse gritando si es necesario… pero evitando emplear la violencia;
* si la persona en cuestión aún no se calma, debemos emplear la técnica de los “5 minutos”, es decir, dejarlo un rato que se tranquilice y, cuando veamos que su nivel de ira es menor, tratar de abordar el problema;
* Preguntar a la persona afectada qué le ha pasado, cuáles son los motivos por los que ha reaccionado de esa forma.