

Sesión 6. El enfado (Primera parte): Identificación y comprensión

★ ¿Y TÚ POR QUÉ TE ENFADAS?

Objetivos	Identificar el enfado como emoción básica, universal y adaptativa. Reconocer los componentes cognitivos, fisiológicos y conductuales del enfado. Reflexionar sobre las consecuencias de la expresión inadecuada del enfado.
Contenidos	El enfado como emoción adaptativa. Componentes del enfado: cognitivo, fisiológico y conductual. Ira reactiva vs. ira instrumental. Situaciones que provocan enfado.
Tiempo estimado	60 minutos
Materiales	Presentación PowerPoint (Enfado Primera Parte). Papel para respuestas anónimas. Fichas de situaciones (Anexo 1). Fichas de expresiones faciales y corporales (Anexo 2).
Competencias	Autoconciencia emocional, reconocimiento emocional, expresión asertiva.

SUM en la sesión del enfado (primera parte)

SUM nunca se había enfadado antes. En su planeta las cosas siempre van bien y nadie tiene emociones intensas. Pero un día en el colegio, un compañero le quitó su mochila sin pedir permiso y SUM sintió algo que no conocía: su corazón latía más rápido, los músculos se tensaban, notaba calor en la cara... No entendía qué le pasaba. Juan y Ana le explican que lo que siente se llama enfado. El facilitador conecta la experiencia de SUM con la del grupo: '¿Vosotros os habéis sentido así alguna vez? ¿Qué os enfadó?'

Objetivos

- Aprender a identificar el enfado y reconocer su valor.
- Reconocer lo que nos pasa cuando estamos enfadados: lo que sentimos, lo que pensamos y cómo podemos reaccionar si no pensamos, con atención a las consecuencias negativas de expresar mal el enfado.
- Aprender estrategias que permitan una expresión adecuada del enfado y la reducción de los síntomas fisiológicos.

Justificación

Aprender a controlar la ira es una habilidad que se desarrolla durante la infancia y la adolescencia. La ira puede experimentarse como una emoción positiva: puede hacernos más asertivos y ayudarnos a defendernos, a expresar la tensión, a energizarnos y a sentir que controlamos la situación. También puede tener efectos negativos cuando conduce a la agresión, cuando es demasiado intensa, cuando altera las relaciones o cuando determina cómo nos sentimos constantemente. La dificultad de una intervención sobre la ira radica en que el objetivo no es eliminarla, sino asegurar que la respuesta sea la adecuada.

Investigaciones recientes indican que la conectividad positiva, es decir, la percepción del alumnado de que los adultos y sus compañeros y compañeras en la escuela se preocupan por ellos como individuos, puede ser un factor protector, reduciendo la ira y aumentando el control del comportamiento en niños y niñas en edad escolar (Rice et al., 2008). Establecer relaciones

y conexiones en las escuelas puede ayudar a reducir la ira y la agresión. Por eso, trabajar el enfado en el contexto del PAA no solo tiene un objetivo de regulación emocional, sino también relacional: cuando el alumnado aprende a gestionar su ira, mejoran sus vínculos con los compañeros y compañeras y, con ello, su sentido de pertenencia al grupo.

Es importante distinguir entre dos tipos de motivaciones para expresar la ira como agresión: la **ira reactiva**, motivada por el miedo a perder algo o la frustración ante la incapacidad de comunicar deseos o necesidades, y la **ira instrumental**, utilizada para intimidar a otro para que ceda o como forma de control emocional. Los estudiantes que nunca han desarrollado habilidades para controlar sus impulsos suelen actuar agresivamente por miedo o frustración. El lenguaje corporal puede ser útil para identificar por qué actúa de forma enojada o agresiva: puede parecer temeroso, frustrado o amenazante. Con este alumnado, una opción eficaz es ayudarles a aprender a controlar su temperamento y redirigirlos hacia un entorno seguro.

Contenidos

El enfado es una emoción básica y universal, presente en todas las culturas y edades. Forma parte del repertorio emocional humano y cumple una función adaptativa: nos ayuda a detectar y reaccionar ante situaciones que percibimos como injustas, amenazantes o frustrantes.

El enfado no es una emoción negativa en sí misma. Su función principal es proteger nuestros límites y movilizarnos para cambiar situaciones injustas o dañinas. Sin embargo, cuando no se regula adecuadamente, puede generar conflictos, violencia o problemas de salud.

Componentes del enfado

El enfado se puede analizar desde tres dimensiones principales:

- **Cognitivo:** evaluamos que algo interfiere con nuestros deseos, necesidades o normas. Estas interpretaciones pueden ser automáticas y no siempre objetivas.
- **Fisiológico:** activación del sistema nervioso simpático (aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular, respiración acelerada, liberación de adrenalina). El cuerpo se prepara para actuar.
- **Conductual:** expresiones faciales (ceño fruncido, mirada fija), conductas impulsivas (gritar, empujar), o —en el mejor caso— expresión asertiva del malestar.

Guion del facilitador — Resumen de contenidos de la presentación

Referencia al Anexo

El guion detallado diapositiva a diapositiva de esta presentación se recoge en el ANEXO II del manual.

En la página web del programa encontrará también el guion en formato descargable, junto con las fichas de situaciones (Anexo 1) y fichas de expresiones faciales (Anexo 2).

La presentación de la Sesión 6 recorre los siguientes contenidos. El facilitador o facilitadora conecta cada momento con la experiencia de SUM, que en esta sesión descubre por primera vez qué es el enfado al sentirlo en su propio cuerpo:

- Motivación: SUM sintió algo intenso y desconocido cuando le quitaron la mochila. ¿Qué fue? Introducción al concepto de enfado como emoción.
- Definición del enfado: emoción que aparece cuando algo nos molesta, nos frustra o nos parece injusto. Enfadarse es completamente normal.
- Señales corporales del enfado: corazón que late más rápido, respiración más corta, tensión muscular, sudoración, nudo en el estómago. El cuerpo avisa antes de que el enfado estalle.
- Pensamientos negativos que alimentan el enfado: 'esto es injusto', 'se va a enterar', 'no lo voy a consentir'. Cuantos más pensamientos negativos, más crece el enfado.
- Actividad: el alumnado escribe de forma anónima una situación que le haya provocado enfado esta semana. Lectura compartida sin revelar la autoría.
- Trabajo con fichas de expresiones faciales y corporales: identificación de señales del enfado en imágenes.
- Cierre con el mensaje central: enfadarse es normal. Lo que importa es cómo respondemos. La sesión siguiente enseñará herramientas para hacerlo bien.

Generalización y conexión con la siguiente sesión

Las sesiones 6 y 7 son consecutivas. El facilitador puede proponer como tarea de observación entre ambas sesiones: 'Esta semana, cuando notes que te estás enfadando, para un momento y observa: ¿qué ha pasado? ¿Qué notas en tu cuerpo? ¿Qué pensamientos tienes?' Esta observación conectará directamente con la Sesión 7.

Indicaciones para casa — Sesión 6

Esta semana hemos hablado del enfado con SUM. Enfadarse es normal; lo que aprendemos es a reconocerlo.

Podéis hablar en casa: '¿Qué cosas te enfadan a ti? ¿Cómo te das cuenta de que te estás enfadando?' Escuchadle sin juzgar.

Si vuestro hijo/a se enfada esta semana, podéis decirle: '¿Qué está pasando en tu cuerpo ahora mismo? ¿Lo notamos juntos?'

Difusión del aprendizaje

El alumnado puede explicar en casa qué señales del cuerpo avisan de que uno se está enfadando.

Actividad optativa: hacer en casa un pequeño 'mapa del enfado' dibujando el cuerpo y señalando dónde se nota el enfado, igual que hizo SUM.