

ANEXO III — Guion de la Sesión 7: El enfado (segunda parte)

Materiales
Presentación PowerPoint: El enfado — Segunda parte (17 diapositivas)
Cartulinas para construir el póster del semáforo (quedará en el aula)
Fichas de las cuatro técnicas de respiración para el alumnado

Diapositiva 1 — Título

'Hola de nuevo. La semana pasada aprendimos qué es el enfado con SUM. Hoy SUM tiene otro problema: ya sabe que se enfada, pero no sabe qué hacer con ese enfado. ¿Le ayudamos? Hoy aprendemos a responder.'

Diapositiva 2 — Recordatorio

'Recordatorio importante: enfadarse es normal. Todas las personas nos enfadamos. El problema no es el enfado en sí, sino lo que hacemos cuando nos enfadamos. Hoy aprendemos a elegir.'

Diapositiva 3 — Reaccionar o responder

'Cuando nos enfadamos mucho, tenemos dos caminos: reaccionar o responder. [?] ¿Qué creéis que significa cada uno? [Esperar.] SUM reaccionó: gritó y tiró la mochila. Las cosas fueron a peor. ¿Qué habría pasado si hubiera respondido?'

Diapositiva 4 — Qué es reaccionar

'Reaccionar es cuando el enfado nos controla a nosotros en lugar de controlarlo nosotros. Actuamos sin pensar: decimos o hacemos cosas que luego lamentamos. [?] ¿Alguien ha tenido alguna vez una reacción de la que luego se arrepintió? [Sin obligar a responder en voz alta.]'

Diapositiva 5 — Consecuencias de reaccionar (1)

'Esto es lo que le pasó a SUM: reaccionó y se hizo daño a sí mismo y también hizo daño a Ana. [?] ¿Cómo creéis que se sintió Ana cuando SUM reaccionó así?'

Diapositiva 6 — Consecuencias de reaccionar (2)

'Además, reaccionar suele empeorar las cosas. El enfado crece. SUM terminó más enfadado que al principio. ¿Por qué? Porque reaccionar no resuelve el problema: solo lo aplaza o lo agrava.'

Diapositiva 7 — Qué es responder

'Responder es diferente: primero paramos, luego pensamos, y después actuamos. No significa no hacer nada: significa elegir qué hacer. Ana le enseñó a SUM una herramienta para ayudarlo a responder en lugar de reaccionar. ¿Queréis aprender a usarla?'

Diapositiva 8 — El primer truco: parar

'El primer truco es sencillo: cuando notes el enfado, para. Solo eso: para. Como un semáforo en rojo. [?] ¿Sabéis qué hace un semáforo? Hoy vamos a usar esa imagen.'

Diapositiva 9 — El semáforo emocional

'Este es el semáforo emocional. Cuatro pasos: [Señalar cada uno.] 1) PARA: si notas que te enfadas, para. 2) RESPIRA: respira para que el cuerpo se calme. 3) PIENSA: ¿qué puedo

hacer? ¿Qué consecuencias tiene? 4) ACTÚA: haz lo que creas mejor. Vamos a practicar cada paso.'

Diapositiva 10 — La respiración

'El paso más importante es RESPIRAR. Cuando respiramos despacio, el cuerpo recibe la señal de que estamos seguros y se calma. Vamos a aprender cuatro técnicas de respiración. Las practicamos todos y todas juntos.'

Diapositiva 11 — Respiración zumbadora

[Practicar junto con el grupo.] 'Colocad una mano en la tripa y otra en el pecho. Respirad profundamente... y cuando soltéis el aire, tared: mmmmm. Sentid cómo vibra vuestro cuerpo. ¿Lo notáis? Repetimos tres veces.'

Diapositiva 12 — Respiración de abeja

[Practicar junto con el grupo.] 'Ponemos los índices a la altura de los ojos, tapamos los oídos, y hacemos el zumbido de abeja: bzzzzz. Tres veces. [Practicar.] [?] ¿Cómo os sentís ahora?'

Diapositiva 13 — Respiración de pez

[Practicar junto con el grupo.] 'Esta es la respiración pez: cogemos aire por la nariz, inflamamos las mejillas, y soltamos el aire por la boca: bloop, bloop, bloop, blooooooop. [Se permiten las risas.] Tres veces.'

Diapositiva 14 — Respiración 1-4

[Practicar junto con el grupo.] 'Esta es la más tranquila. Cerramos los ojos. Cogemos aire contando: 1, 2, 3, 4. Retenemos: 1, 2, 3, 4. Soltamos: 1, 2, 3, 4. Repetimos dos veces en silencio.'

Diapositiva 15 — Tú eliges

'Una vez que hemos parado, respirado y pensado, llega el momento de actuar. Y aquí viene lo mejor: podemos ELEGIR qué hacer. SUM tiene ahora varias opciones. [?] ¿Cuáles creéis que son?'

Diapositiva 16 — Opciones de respuesta

'[Leer cada opción.] Podemos decir cómo nos sentimos, buscar una solución, pedir ayuda, disculparnos o pedir que no vuelva a pasar. [?] ¿Cuál de estas opciones usaríais en la situación de SUM?'

Diapositiva 17 — Cierre

'El resumen de hoy en tres palabras: Para. Piensa. Responde. Cierre 3-2-1: ¿tres cosas que habéis aprendido hoy? ¿Dos técnicas de respiración que vais a practicar esta semana? ¿Una situación en la que queréis usar el semáforo?' [Pausa final.] 'SUM quiere daros las gracias. Dice que ahora tiene herramientas para responder en lugar de reaccionar. ¿Le acompañáis?'