

Sesión 7. El enfado (Segunda parte): Estrategias de regulación

★ PARA, PIENSA Y RESPONDE

Objetivos	Distinguir entre reacción impulsiva y respuesta reflexiva. Aprender y practicar la técnica del semáforo emocional. Practicar técnicas de respiración para la autorregulación.
Contenidos	Reaccionar vs. responder. La técnica del semáforo: parar, respirar, pensar, actuar. Cuatro técnicas de respiración. Opciones de respuesta al enfado.
Tiempo estimado	60 minutos
Materiales	Presentación PowerPoint (Enfado Segunda Parte). Póster del semáforo (para construir y colgar en el aula). Fichas de técnicas de respiración.
Competencias	Regulación emocional, autorregulación, toma de decisiones, asertividad.

SUM en la sesión de estrategias de regulación

SUM ya sabe lo que es el enfado. Pero en el recreo volvió a ocurrir algo que le hizo enfadar mucho, y esta vez reaccionó: gritó, tiró su mochila y se fue. Las cosas fueron a peor. Ana le dijo: 'SUM, enfadarse está bien, pero hay una diferencia entre reaccionar y responder.' El facilitador presenta la situación: '¿Qué creéis que debería haber hecho SUM? Hoy vamos a aprender la diferencia entre reaccionar y responder, y algunas herramientas para elegir.'

Objetivos

- Identificar nuestras reacciones y pensamientos ante el enfado.
- Aprender técnicas que favorezcan la regulación emocional y la relajación, fundamentalmente a través de una respiración controlada.

Justificación

La mente y el cuerpo están interconectados. Cambiar nuestra forma de pensar puede cambiar cómo nos sentimos. Cambiar la forma en que interpretamos los acontecimientos, reescribiendo nuestro diálogo interno, se denomina reestructuración cognitiva. En la formación para el manejo de la ira, esto implica identificar los «pensamientos intensos» y sustituirlos por «pensamientos fríos»: los pensamientos intensos nos enfadan más, mientras que los fríos nos tranquilizan. Se puede trabajar con el alumnado para ayudarlo a desarrollar una serie de pensamientos fríos, así como comportamientos alternativos o estrategias para calmarse. Las técnicas de relajación pueden ser una parte importante en un programa de manejo de la ira. El entrenamiento de relajación puede utilizarse tanto como técnica de desescalada cuando estamos nerviosos o como estrategia de prevención, adelantándonos a posibles situaciones estresantes. La autorregulación emocional es uno de los factores de protección más sólidos en el desarrollo infantil. No se trata de suprimir el enfado, sino de aprender a responder en lugar de reaccionar.

Contenidos

La **técnica del semáforo** es una estrategia visual y sencilla para ayudar a niños y niñas a **reconocer, detener y regular sus emociones**, especialmente el **enfado**. Se basa en los

colores del semáforo (rojo, amarillo y verde) para representar diferentes momentos del proceso emocional y guiar la autorregulación.

Técnica del semáforo para manejar el enfado	
Rojo: Me detengo	<p>¿Qué pasa? Estoy muy enfadado/a. Mi cuerpo está tenso, quiero gritar o actuar sin pensar.</p> <p>Objetivo: Detenerse antes de reaccionar impulsivamente.</p> <p>Acciones posibles: Reconocer que estoy enfadado/a. Alejarme de la situación si es necesario. Respirar profundamente.</p>
Amarillo: Pienso	<p>¿Qué pasa? Ya no estoy tan alterado/a, puedo empezar a pensar con más calma.</p> <p>Objetivo: Reflexionar sobre lo que siento y por qué.</p> <p>Acciones posibles: Preguntarme: ¿Qué me ha molestado? ¿Qué necesito? Pensar en diferentes formas de actuar. Contar hasta 10 o usar una técnica de relajación.</p>
Verde: Respondo	<p>¿Qué pasa? Estoy más tranquilo/a y listo/a para actuar de forma adecuada.</p> <p>Objetivo: Actuar de manera positiva y respetuosa.</p> <p>Acciones posibles: Hablar con calma sobre lo que siento. Buscar una solución al problema. Pedir ayuda si la necesito. Disculparse si es necesario.</p>

Técnicas de relajación:

Respiración zumbadora

Coloque una mano sobre su estómago, encima de su ombligo.
Coloque la otra mano sobre el esternón, en el medio del pecho.
Respira profundamente y *tararea mientras* exhalas. Siente la vibración del sonido mientras tarareas y deja que conecte tu cuerpo con la tierra y calme tu mente.

Respiración de abeja

La "respiración de abeja" es una técnica de yoga que consiste en inhalar profundamente por la nariz y exhalar produciendo un zumbido prolongado con los labios cerrados, similar al sonido de una abeja, para inducir la relajación y el silencio interior. Con la espalda recta, pon tus dedos índices a la altura de los ojos. Luego, con ambos dedos tapar los oídos y e imitar el zumbido de las abejas durante algunos segundos. Repetir al menos 3 veces y luego realizar una respiración profunda para sentir como nuestro cuerpo y emociones han logrado calmarse.

Técnica 1-4

La técnica 1-4 de respiración consisten en respirar ajustando la acción en cuatro momentos: inhalar en 4 tiempos, retener 4, exhalar 4 y volver a retener 4.

Cómo hacer la respitación 1-4

Siéntate con la espalda recta y relaja hombros y mandíbula.

Inhala por la nariz contando 4.

Mantén el aire 4.

Exhala lentamente contando 4.
Mantén los pulmones vacíos 4.
Repite 4 a 6 ciclos, o hasta notar más calma

Respiración de pez

El ejercicio de respiración con forma de pez es una técnica divertida, porque haces un sonido de bloop al exhalar, como un pez. Por lo tanto, seguro que provoca algunas risas, lo que es una forma eficaz de dispersar la tensión o el esfuerzo excesivo y ayudar a los niños a no tomarse las cosas demasiado en serio.

Fisiológicamente, cuando inhalamos profundamente, absorbemos gran cantidad de oxígeno que nuestro cerebro y nuestro cuerpo necesitan para mantenerse relajados y alertas. Cuando exhalamos dióxido de carbono por completo, dejamos espacio para más oxígeno, lo que nos ayuda a liberar el estrés y recargarnos.

Cómo hacer el ejercicio de respiración del pez

Respira profundamente por la nariz.
Expande tus mejillas y... Empújalo todo hacia afuera por tu boca...
Bloop, bloop, bloop, bloop, blooooooop.
Y de nuevo, respira profundamente por la nariz...
Expande tus mejillas
Exhala por la boca...
Bloop, bloop, bloop, bloop, blooooooop.

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 III del manual.

En la página web del programa encontrará también el guion descargable y las fichas de las técnicas de respiración para el alumnado.

La presentación de la Sesión 7 es continuación directa de la Sesión 6. El facilitador o facilitadora comienza recordando lo trabajado: las señales del enfado en el cuerpo. La nueva situación de SUM, que reaccionó impulsivamente y las cosas empeoraron, da pie a la distinción central de la sesión:

- Recordatorio de la sesión anterior: ¿alguien ha podido observar las señales de su enfado esta semana?
- Diferencia clave: reaccionar (actuar sin pensar, dejarse llevar por el enfado) frente a responder (elegir qué hacer después de una pausa). SUM reaccionó y las cosas fueron a peor.
- Consecuencias de reaccionar: hacerse daño, hacer daño a los demás, empeorar la situación y enfadarse todavía más.
- El semáforo emocional: ROJO (me paro), AMARILLO (respiro y pienso), VERDE (actúo eligiendo). Construcción colectiva del póster del semáforo que quedará en el aula.
- Cuatro técnicas de respiración practicadas en grupo: zumbadora (mano en tripa y pecho, tararear al exhalar), de abeja (tapar oídos e imitar zumbido), de pez (hinchar mejillas y soltar haciendo 'bloop') y 1-4 (inhalación contando 4, retener 4, exhalar 4).

Programa para el Aprendizaje de la Amistad

- Opciones de respuesta al enfado: decir cómo me siento, buscar una solución, pedir ayuda, disculparme o pedir que no vuelva a pasar.
- Cierre 3-2-1: técnicas favoritas para practicar esta semana y una situación en la que se quiere usar el semáforo.

Generalización y conexión con el juego libre (Sesión 8)

En la Sesión 8 (juego libre), el póster del semáforo estará visible en el aula. El facilitador puede referirse a él cuando surjan situaciones de tensión: '¿En qué color del semáforo estás ahora mismo?' Es la oportunidad de practicar en contexto real lo aprendido en la sesión anterior.

Indicaciones para casa — Sesión 7

Esta semana hemos aprendido con SUM a responder en lugar de reaccionar cuando nos enfadamos.

Practicad en casa alguna de las técnicas de respiración: la zumbadora, la abeja, la de pez o la 1-4. Podéis elegir la que más os guste.

Si vuestro hijo/a se enfada, podéis decirle: '¿Probamos el semáforo? Para primero, luego respiramos juntos.'

También podéis preguntarle: '¿Cuándo has podido responder en lugar de reaccionar esta semana?'

Difusión del aprendizaje

El alumnado puede enseñar en casa una de las cuatro técnicas de respiración.

Actividad optativa: construir en casa un pequeño semáforo de cartulina para colgar en la habitación, como recordatorio del protocolo.