

Taller: El Manejo de la Rabia y Frustración

Edad: 6 a 8 años

Objetivo del Taller:

Reflexionar sobre la importancia de aprender a manejar la emoción de la rabia y/o frustración, expresando esta emoción de manera adecuada y sin daños a otros o a sí mismo/a.

¿Quiénes participan?:

Se requiere el apoyo de un monitor que guíe la actividad

¿Qué necesitas?:

Materiales para construir un semáforo, puede ser cartón, tijera, pegamento, témperas, plumones.

Para la imaginería con relajación, se sugiere apoyar con música.



Paso 1: Apertura

En este taller, hablaremos sobre la importancia de aprender a manejar nuestras reacciones cuando nos sentimos sobrepasados/as por alguna emoción. Principalmente, cuando estamos enojados o frustrados por algo que no ha resultado cómo esperábamos.

Abrir el tema con algunas preguntas: ¿Te ha pasado esto? ¿Qué situaciones te enojan y/o te frustran? Cuando te sientes así ¿Qué te dan ganas de hacer? Conversar unos minutos sobre esto, orientando a la acción constructiva.

Paso 2: Desarrollo

Para comenzar, y continuando con las preguntas propuestas. Defina en conjunto qué se siente a nivel físico, emocional y conductual cuando sienten rabia y /o frustración (por ejemplo: a nivel físico: dolor de espalda, calor en la cara, se me nubla la vista, etc: y a nivel emocional puede ser: angustia, ganas de llorar, impotencia, etc. Y a nivel conductual: puede ser que den ganas de pegar, patear, gritar, etc)

Comentar, que es válido sentirse enojado o frustrado por algo, lo que hay que cuidar es la forma de expresar esa emoción, sin que ello implique herir física o emocionalmente a otra personas, ya que esto puede tener consecuencias negativas para ambos. Mencionar la importancia de saber identificar en nosotros/as, qué emociones experimentamos para saber cómo canalizarlas y expresarlas asertivamente. Para ello mencionar que vamos a desarrollar una actividad que se llama "EL SEMÁFORO".

Esta actividad consiste en realizar un semáforo de las emociones que nos permitirá identificar cuándo estamos en una emoción para luego tomar acciones asertivas para resolver esa sensación. Apoyarse en IDEAS CLAVE. Cada niñ@ deberá confeccionar este semáforo. Con ayuda probablemente del adulto o monitor en casa. Junto con ello y ya con el diseño terminado. Deberán clarificar qué simbolizará cada COLOR. Sugerencia:

- ROJO: Siento que me he descontrolado, solo quiero gritar, correr o golpear. No pienso con claridad, veo borroso. Necesito ayuda para regular la emoción.
- AMARILLO (Estoy a punto de explotar, logro controlarme, pero no sé cuánto durará, necesito hacer algo rápidamente para bajar esta sensación y canalizar la emoción).
- VERDE: Logré calmarme, puedo ver alternativas, y veo la situación de manera más positiva.

Una vez que lo hayan confeccionado, puede pegarlo en algún lugar de su habitación. Cuando sienta una emoción fuerte, sobre todo negativa (o desagradable), puede revisar con qué color se identifica, avisando – en este código – a algún adulto, para que lo ayude a canalizar.

Mencionar, que existen formas de manejar estas emociones a través de respiraciones, pensamientos positivos, y relajación. A continuación, invitar a l@sniñ@s a realizar un ejercicio que podrán ejercitar cuando sientan rabia y/o frustración.

Paso 3: Cierre

Para finalizar la actividad, conversar acerca de la importancia de aprender a manejar nuestra conducta frente a estas emociones ya que esto nos va a permitir autocontrolarnos para tener mejores relaciones con nuestra familia, amig@s y seres queridos

Taller: Aprendiendo a manejar la rabia y la frustración

Anexo: Cuentos de Imaginería

LA MARIPOSA

Imagina que TU cuerpo se vuelve ligero. Tan ligero, que terminas convirtiéndote en una MARIPOSA de alas con colores brillantes.

Te posas en una flor, a qué huele...

Sientes el aire suave y cálido en las alas al revolotear entre las flores. Vuela y contempla el cielo azul.

¿Sientes como vuelas por encima de los árboles, las montañas...?

¿Ves tu casa? Ahora, puedes volar por donde quieras un momento.... ¿dónde vas?

Es hora de volver a casa. Empiezas a sentirte más pesados. Abre los ojos, sientes tu cuerpo nuevamente, y vas abriendo tus ojos. Te mantienes en la misma posición unos segundos.

NOTA: Puede acompañarse de música de relajación (youtube); y dibujar la experiencia.

LA NUBE

Imagínate que poco a poco te vas haciendo más ligero y que te transformas en una blanca nube....

Una nube que, ligera, vuela cada vez más alto, hacia el cielo. Esta nube se deja arrastrar dulcemente por una cometa, y llevada por el viento, vuela despreocupadamente por encima del mar lleno de barquitos con velas de colores,

Sobre montones cubiertos de nieve y sobre verdes prados llenos de flores perfumadas. ¿A qué huelen?

Observa el mundo desde arriba, con alegría...

Cuando te despiertes, inspira por la nariz todo el aire que puedas y estírate como si acabaras de despertar.

IDEAS CLAVES

Idea Central:

El conocimiento, comprensión y control de las emociones, es de suma importancia para un buen desarrollo, ya que éstas nos permiten adaptarnos, comunicarnos y desenvolvernos en sociedad.

El conocimiento, comprensión y control de las emociones, es de suma importancia para un buen desarrollo, ya que éstas nos permiten adaptarnos, comunicarnos y desenvolvernos en sociedad.

Gracias a las emociones podemos sentir empatía hacia otras personas, recuperar recuerdos significativos de nuestra vida e incluso superar exitosamente momentos complicados. La comprensión de las emociones nos permitirá también controlarlas y tolerarlas.

La Inteligencia emocional en niños para la adquisición de competencias emocionales prepara al niño para la vida, le permite estar atento y poder defenderse de posibles peligros sociales que le puedan suceder.

¿Qué es rabia?

La rabia es un estado emocional que cumple la función de movilizar y cargar de energía a la persona para responder a una situación dada que en un principio se percibe como amenazante. La rabia puede ser expresada desde el enfado, la agresión, el enojo, la ira, la frustración. Al igual que otras emociones viene acompañada de cambios fisiológicos y biológicos, tales como el aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial, así como un aumento en los niveles de adrenalina y noradrenalina.

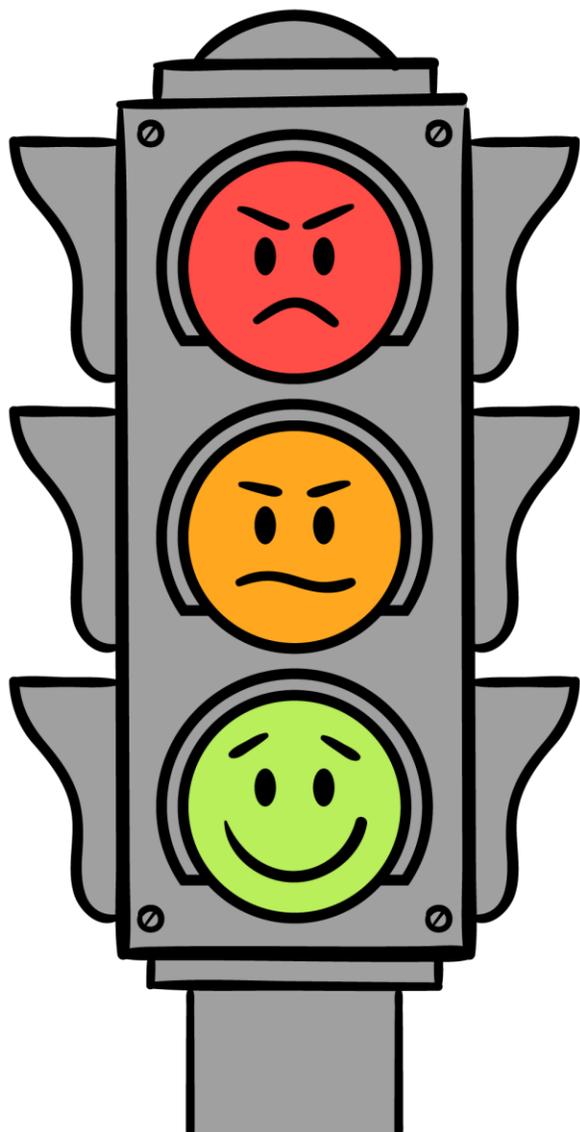
Regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

A continuación, se encuentra un ejemplo del "semáforo de las emociones" que deben realizar l@s estudiantes, si es necesario, puede entregar una copia a cada uno de l@s niñ@s para que se guíen.

Taller: Aprendiendo a manejar la rabia y la frustración

Anexo: Semáforo de las emociones



Rojo

ganas de pegar, gritar, insultar. Sensaciones físicas como calor en las mejillas, pesadez en los hombros, agarrotamiento, vista nublada, etc.

Amarillo

logro controlarme, aunque aún tengo ganas de pegar o gritar, Dolor de estómago, acidez estomacal. Etc.

Verde

Ya estoy calmad@, Puedo visualizar alternativas distintas, puedo ver la situación de otra manera más positiva.