

Sobre la Ira - Nivel 1

Guía de actividades para Profesores



Contenido:

El objetivo de esta guía es ayudar a los profesores a capacitar a los alumnos para que sepan tomar decisiones correctas frente a situaciones que les puedan inducir a adoptar conductas de riesgo. La guía contiene «Estrategias» para ver los vídeos, «Actividades» con los alumnos y un «Concurso» de preguntas con una guía de respuestas. Cada recurso puede emplearse conjunta o independientemente según el tiempo disponible. Los tiempos estimados son:

- **Ver el Vídeo:**

Sin emplear ninguna Estrategia:
5 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo):
10-15 minutos

- **Actividades con los Alumnos:**

Anotación en Mi Diario - 10 minutos
Actividad Grupal - 20-30 minutos
Actividad Individual - 10-20 minutos
¡Quiero Saber Más! - 30-45 minutos

- **Concurso «Cerebritos»** - 5-10 minutos

Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

- **Antes de ver el vídeo (3-5 minutos):**

Pide a los alumnos que completen el «**Hazlo ahora**» para ponerlos en marcha

Pide a los alumnos que «**formen pareja y compartan**» con otro compañero y/o que tengan un debate en clase.

Recuerda a los alumnos que **vean la guía antes de ver el vídeo** para saber qué información van a recibir.

- **Mientras veis el vídeo (3-5 min):** páralo de vez en cuando para comprobar que lo están entendiendo. Puedes pedir a algunos alumnos que respondan a alguna Pregunta de Comprobación (PC) de forma individual o grupal.

Para el vídeo para introducir la PC #1:
¿Cuál es el tipo de ira que tú sueles experimentar?
Pon un ejemplo.

Para el vídeo para introducir la PC #2:
Describe la última vez que empleaste una habilidad para gestionar la ira.

Sobre la Ira - Nivel 1

Guía de actividades para Profesores



Actividades con los alumnos (opciones):

• Anotación en Mi Diario (5-10 minutos):

a. Escribe una lista con las 5 veces que recuerdes en las que más enfado sentiste. ¿Cómo reaccionaste? Basándote en esas reacciones, ¿cuál es el tipo de ira que más experimentas?

• Actividad individual (10-20 minutos):

a. **Materiales:** guía para los alumnos, papel y bolígrafo.

b. **Instrucciones para los alumnos:** escribe en la tabla de abajo una lista con las situaciones que suelen desatar la ira de alguien. En la columna derecha, escribe una habilidad para gestionar la ira que pueda usarse en cada situación.

c. **Criterios de corrección:** los alumnos demuestran que conocen varias habilidades para gestionar la ira.

• Actividad Grupal (30-50 minutos):

a. **Materiales necesarios:** Guía para los alumnos con la situación expuesta (se puede imprimir y facilitar a los alumnos, o leerla en alto).

b. **Instrucciones para los alumnos:** en grupo, crean una pequeña representación teatral en la que la respuesta del personaje se ajusta al tipo de ira que se le ha asignado a cada grupo. A continuación, explican cómo responderían a la situación empleando una habilidad para gestionar la ira.

• Junta a los alumnos en parejas o grupos de 3-5, pueden salir a representar todos o solo algunos.

• Asigna a cada grupo un tipo de ira y una habilidad para gestionarla (pueden repetirse).

• Tipos de ira:

Cohete
Vengador
Negador
Ostra
Opositor

• Habilidades para la gestión de la ira:

Imagínate una señal de «Stop» y párate a pensar antes de actuar.

Respira 3 veces para calmarte antes de actuar.

Para un momento y procura salir de la situación.

Exprésate y verbaliza «Me enfada que hagas eso».

Haz ejercicio y quema la energía negativa.

Habla o escribe describiendo tus sensaciones hasta que se pasen.

Usa tu lóbulo frontal para tomar la mejor decisión.

Distráete y concéntrate en algo que te guste hasta que se te pase.

c. **Criterios de corrección:** los alumnos demuestran que conocen los diferentes tipos de ira y que saben emplear las diferentes habilidades para controlarlos.

• Actividad «¡Quiero saber más!» (10 minutos):

a. **Materiales necesarios:** papel y bolígrafo.

b. **Instrucciones para los alumnos:** Cartel o póster informativo: crea un póster a modo de anuncio publicitario que muestre al menos 3 tipos de ira y 3 habilidades para controlar cada una de ellas. Utiliza principalmente imágenes (impresas o dibujadas) y pocas palabras.

c. **Criterios de corrección:** los alumnos demuestran que conocen los diferentes tipos de ira y que saben emplear las diferentes habilidades para controlarlos.

• Concurso «Cerebritos» - Respuestas (5-10 minutos)

1. D.

2. A.

3. D.

4. Falso.

5. Las opciones pueden ser:

a. Imagínate una señal de «Stop» y párate a pensar antes de actuar.

b. Respira 3 veces para calmarte antes de actuar.

c. Para un momento y procura salir de la situación.

d. Exprésate y verbaliza «Me enfada que hagas eso».

e. Haz ejercicio y quema la energía negativa.

f. Habla o escribe describiendo tus sensaciones hasta que se pasen.

g. Usa tu lóbulo frontal para tomar la mejor decisión.

h. Distráete y concéntrate en algo que te guste hasta que se te pase.