

Sobre la Ira - Nivel 1

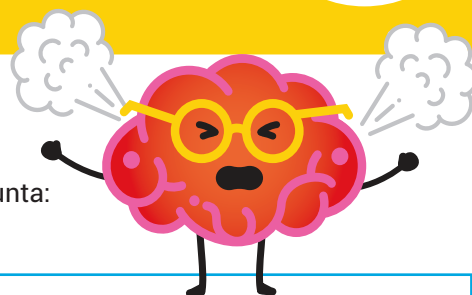
Actividades para alumnos



Guía de visualización del vídeo

Hazlo ahora: Escribe 1-2 frases en el recuadro de abajo en respuesta a la pregunta:

¿Qué es lo que hace que te sientas más furioso?



Rellena los espacios en blanco

El botón que enciende tu acelerador se llama «_____».

Instrucciones: rellena cada globo con una habilidad para gestionar la ira (resume con 2-3 palabras):



Parémonos a pensarlo...

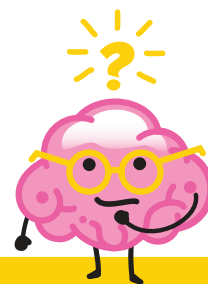
PC #1 - ¿Cuál es el tipo de ira que tú sueles experimentar? Pon un ejemplo.

Parémonos a pensarlo...

PC #2 - En el recuadro de abajo, describe la última vez que empleaste una habilidad para gestionar la ira.

Anotación en Mi Diario

Instrucciones: Escribe 5-10 frases que sirvan de respuesta a la pregunta de abajo.
Usa el marco para crear un dibujo que ilustre la respuesta que más te guste.



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 n.º 1 - Individual

Instrucciones: 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.

Situación que desata la ira	Posible habilidad para gestionarla

Actividad n.º 2 - Grupal

Instrucciones: en tu grupo, cread una pequeña representación teatral en la que la respuesta del personaje se ajusta al tipo de ira que le han asignado a tu grupo. A continuación, representad cómo respondería a la situación empleando una habilidad para gestionar la ira.

Situación: Juan está a punto de hacer un examen de matemáticas para el que ha estudiado mucho. No se le dan bien las mates y sus notas han ido bajando cada timestre, pero no ha dejado de esforzarse, yendo a clases particulares y haciendo siempre sus deberes para seguir mejorando. Durante el examen, otro alumno, Marcos, se pone a lanzarle bolitas de papel pero la profesora no se da cuenta porque está en su mesa concentrada en la corrección de otros exámenes. Juan intenta ignorar a Marcos, pero se empieza a enfadar. Al final se harta, coge una bola de papel grande y se la tira a Marcos. Justo en ese momento, la profesora levanta la cabeza, lo ve y lo llama a su mesa. Le dice que está suspendido en el examen por mal comportamiento y que vaya al despacho del director.



Actividad n.º 3 - ¡Quiero saber más!

(Actividad para otro momento en clase o para terminar en casa)

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.

Concurso «Cerebritos»

1. ¿Cual de éstos NO es un tipo de ira?
 - A. Vengador.
 - B. Ostra.
 - C. Cohete.
 - D. Tren.
2. ¿Qué tipo de ira guarda dentro todo el enfado?
 - A. Ostra.
 - B. Cohete.
 - C. Opositor.
 - D. Vengador.
3. ¿Cuál es el tipo de ira más sana?
 - A. Negador.
 - B. Ostra.
 - C. Vengador.
 - D. Opositor.
4. **Verdadero/Falso:** Sentir ira siempre es malo.
5. **Respuesta abierta:** escribe una lista con al menos 3 habilidades para gestionar la ira:

