



Sobre la Ira - Nivel 2

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: 7 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo): 10 minutos

Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «Escenas»: 15 minutos

2ª Actividad «¡Toma Nota!»: 5-10 minutos

3ª Actividad «Debate en grupo»: 10 minutos

Concurso «Cerebritos»:

5-10 minutos

Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

Antes de ver el vídeo (3-5 minutos)

- Haz que los alumnos «se tiren a la piscina» (participen sin tener que levantar la mano) para ir calentando entorno a la idea siguiente: «Aunque es normal enfadarse, es importante conocer estrategias para gestionar la ira. ¿Cuáles son las tuyas?».
- Haz que los alumnos hagan parejas y debatan entorno a esta cuestión: «¿Cómo crees que afecta estar enfadado a tu conducta y a tu proceso de toma de decisiones?».

Mientras veis el vídeo (3-5 minutos)

- Páralo de vez en cuando para hacer alguna «Pregunta de Comprobación» (PC). Puedes preguntar a varios alumnos y/o pedirles que se emparejen y debatan.



Para obtener más información y recursos entorno a este tema, visita [BrainAbouts.org](https://www.brainabouts.org).

BrainAbouts® está impulsada por la Fundación Benéfica John Fontaine Jr.



Sobre la Ira - Nivel 2

Actividades para Alumnos

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

1. La amígdala es mejor a la hora de _____ que el lóbulo frontal. (Respuesta: b. reaccionar).
2. Cuando estamos en secundaria, tenemos un _____ completamente desarrollado, pero un _____ que sólo lo está a medias. (Respuesta: e. a. o c. ; acelerador/freno o amígdala/lóbulo frontal).
3. Cuando estás muy enfadado o asustado, el lóbulo frontal _____. (Respuesta: a. se apaga).
4. Al leer las emociones de los demás, los adultos confían más en _____, mientras que los adolescentes confían más en _____. (Respuesta: d. lóbulo frontal, amígdala).
5. _____ es el tipo de ira más saludable. (Respuesta: a. opositor)



Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «Escenas» (15 minutos)

- a. **Materiales:** hojas de papel para escribir el guión de la escena.
- b. **Instrucciones:** pide que escriban las estrategias de control de la ira en hojas de papel y que las pongan en un recipiente. Divide la clase en grupos de 3 a 5. Que cada grupo elija una estrategia y cree una representación que demuestre que el alumno sabe poner en práctica la estrategia de control de la ira que le ha tocado.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos son capaces demuestran que conocen las estrategias de control de la ira.

2ª Actividad «¡Toma Nota!» (5-10 minutos)

- a. **Materiales:** diario o papel o cuaderno y algo para escribir.
- b. **Instrucciones:** Pide a los alumnos que escriban sobre esto:
 - ¿En qué situaciones te enfadas?
 - ¿Cuál es tu estilo de enfado?
 - ¿Qué técnicas de control de la ira utilizarás la próxima vez que te enfades?
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos demuestran conocer las estrategias de control de la ira y las situaciones en las que pueden utilizarlas.

3ª Actividad «Debate en grupo» (10 minutos)

- a. **Materiales:** Ninguno.
- b. **Instrucciones:** Pregunta a los alumnos: «¿Has identificado tu propio estilo de control de la ira?» Divide la clase en grupos de 3-5 alumnos. Pide a los grupos que debatan sobre las diferentes estrategias de control de la ira y que pongan ejemplos que hayan visto en televisión, películas o en la vida real.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos demuestran que saben identificar su propio estilo de enfado y el de los demás y las diferencias estrategias para controlar la ira.