



MÓDULO 9: Control de la Ira

Objetivos de aprendizaje

En el presente módulo los participantes:

- ◆ Definirán el término "ira".
- ◆ Identificarán y reconocerán cómo reaccionan el cuerpo y la mente ante la ira.
- ◆ Aprenderán cómo controlar la ira de manera saludable y positiva.
- ◆ Aprenderán tres técnicas de relajación.

MÓDULO 9: CONTROL DE LA IRA

DEFINIR EL PROBLEMA

Imagina a una joven gritando “¡Ya basta! ¡Me voy!” y dando un portazo. Ahora imagina qué es lo que podría haber hecho la joven (y el tutor desconcertado preguntándose cómo detenerla) para reducir la intensidad de lo acontecido.

La ira nos puede hacer actuar y reaccionar de muchas maneras, incluso decir o hacer cosas que no queremos. Mientras que enojarse es perfectamente normal, el sentimiento de ira constante puede afectarnos tanto física como emocionalmente. Es importante reconocer que algunas veces la ira puede ocultar otra emoción que podría resultarnos más difícil de controlar, como por ejemplo decepción, celos, frustración o rechazo.

Se ha incluido el Módulo 9 en el presente programa debido a que nuestra investigación indica que el control de la ira es importante para prevenir que se huya de casa. El Módulo 9 solicita a los participantes que consideren qué los hace perder el control, qué provoca sentimientos y reacciones de ira y cómo podrían controlar positivamente dichas emociones.

ÍCONOS:

Para mayor información, vea el Módulo Introductorio.





[Precaución]



MÓDULO 9: CONTROL DE LA IRA

ACTIVIDADES DEL MÓDULO

	ACTIVIDAD	TIEMPO	METODOLOGÍA
	A. Definición de ira y su control	10 minutos	Discusión/Actividad
	B. Modos de controlar la ira	20 minutos	Discusión/Actividad
	C. Técnicas de Relajación	15 minutos	Discusión/Actividad

Tiempo total requerido: **45 minutos**



MATERIALES

- ◆ Hojas de papel grande tipo póster o pizarrón blanco o pizarrón de gis (tiza)
- ◆ Crayones, lápices de colores o marcadores
- ◆ Hoja informativa "Modos de controlar la ira"
- ◆ Hoja de ejercicios "¿Qué prende tu ira? Página 1"
- ◆ Hoja de ejercicios "¿Qué prende tu ira? Página 2"
- ◆ Hoja informativa sobre "Técnicas de relajación"



Disminución del estrés + Roles y responsabilidades



Considere mostrar el filme "1-800-RUNAWAY" que acompaña al programa. Sólo disponible en inglés.



MÓDULO 9: CONTROL DE LA IRA

ACTIVIDAD 9A. DEFINICIÓN DE IRA Y SU CONTROL

10 minutos



PRESENTE la definición de ira y su control.

DIGA *La ira es una emoción humana normal, la cual puede ser causada por muchos factores, desde la actitud irritante de un amigo hasta preocupaciones por problemas personales o recuerdos de un evento problemático.*

Cuando se maneja de una manera positiva, la ira puede ayudar a las personas a defenderse y a luchar contra las injusticias. Por otro lado, la ira puede conducir hacia episodios violentos y que causen lesiones.



Si el tiempo no lo permite, **CONTINÚE** con la siguiente actividad, 9B. Si el tiempo lo permite:

DIGA *La ira es un estado emocional que puede abarcar desde una ligera irritación hasta un gran enojo y furia. Los sentimientos de ira incluso provocan cambios físicos en el cuerpo tales como aumento en la frecuencia cardíaca, la adrenalina y la presión sanguínea.*

Piensen en la forma en que controlan la ira.

ENTREGUE la hoja de ejercicios "Modos de controlar la ira".

DIGA *Estas son tan sólo algunas maneras de controlar nuestra ira de manera positiva. Observémoslas y traten de generar más ideas más para cada categoría.*

PREGUNTE *¿Qué maneras se les ocurren?*

ESCRIBA las respuestas de los participantes en un pizarrón o en una hoja de papel grande tipo póster.

DIGA *Como pueden ver, existen muchas buenas maneras de controlar la ira.*

PREGUNTE *¿Alguien tiene alguna pregunta o comentario?*

DISCUTA las respuestas.



MÓDULO 9: CONTROL DE LA IRA

ACTIVIDAD 9B. IDENTIFICACIÓN DE DISTINTOS TIPOS DE IRA Y LOS MODOS PARA CONTROLARLA

20 minutes



PRESENTE

la identificación de los tipos de ira.

DIGA

La ira es una emoción que todos sentimos en ocasiones. Sin embargo, existen distintos tipos de ira. Algunos de ellos pueden aflorar en nuestras actividades diarias. Por ejemplo, podemos enojarnos cuando perdemos el autobús o cuando intentamos explicarnos y sentimos que no nos entienden.

Asimismo, la ira puede persistir. Por ejemplo, podemos enojarnos con nuestros padres o integrantes de la familia por las reglas que consideramos demasiado estrictas. Incluso podemos estar enojados con amigos que nos han tratado injustamente en el pasado.

PREGUNTE

¿Qué enoja a las personas? ¿Qué las disgusta? ¿Qué las frustra?

DISCUTA

las respuestas.

PREGUNTE

¿Con quién se enojan en general las personas?

DISCUTA

las respuestas.

PREGUNTE

¿Cómo saben cuando una persona está enojada?

DISCUTA

las respuestas.

PREGUNTE

¿Alguna vez una persona ha descargado su ira en ustedes? ¿Les ha gritado sin razón aparente? ¿Cómo los ha hecho sentir?

DISCUTA

las respuestas.

PREGUNTE

¿Alguna vez han descargado su ira en otras personas? ¿En quién?

DISCUTA

las respuestas.

PREGUNTE

¿Por qué descargarías tu ira en otras personas? ¿Porque son personas que lo soportarán? ¿Porque aún así te querrán? ¿Porque dio la casualidad que estaban allí? ¿Porque son personas "seguras" en quienes puedes descargar tu ira?

DISCUTA

las respuestas.

PREGUNTE

¿Cuáles son algunos modos de controlar la ira que pueden ser dañinos?



- DISCUTA** las respuestas.
- PREGUNTE** *¿Cuáles son algunos modos mediante los cuales las personas que están enojadas pueden controlar su ira de una manera que no sea dañina para ellos o para otras personas?*
- DISCUTA** las respuestas.
- ENTREGUE** la hoja de ejercicios "¿Qué prende tu ira? Página 1"
- LEA** las instrucciones en voz alta.
- PERMITA** 5 minutos para que los participantes completen la hoja de ejercicios.
- PREGUNTE** *¿Aprendieron algo sobre ustedes mismos?*
- DISCUTA** las respuestas.
- ENTREGUE** la hoja de ejercicios "¿Qué prende tu ira? Página 2"
- DIGA** *Algunas personas notan cambios en su cuerpo cuando están enojados. Por ejemplo, una persona podría sentir tensión en sus músculos, mientras que a otra podría provocarle dolor de estómago. Esta hoja de ejercicios los ayudará a identificar cómo se siente su cuerpo cuando están enojados o disgustados.*
- DISTRIBUYA** a los participantes un surtido de crayones, marcadores, lápices de colores y otros medios para que puedan utilizar en el diseño de los dibujos de las siluetas.
- PERMITA** 3 minutos para que los participantes completen la hoja de ejercicios. Si el tiempo es suficiente, **PERMITA** a los participantes mostrar sus dibujos de las siluetas al resto del grupo.
- DIGA** *Como pueden ver, la ira nos afecta a cada uno de un modo diferente.*
- PREGUNTE** *¿Alguien tiene alguna pregunta o comentario?*
- DISCUTA** las respuestas.



MÓDULO 9: CONTROL DE LA IRA

ACTIVIDAD 9C. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

15 minutos



PRESENTE

las técnicas de relajación.

DIGA

Cada uno de nosotros poseemos una manera única de sentir, expresar y controlar la ira. Una manera realmente buena para controlar la ira es relajarse. Por lo tanto, en los próximos minutos aprenderemos algunas técnicas de relajación que podrán utilizar siempre que sientan que se están enojando o que están perdiendo el control.

Estos ejercicios de relajación están basados en técnicas de respiración que ayudan a disminuir la ansiedad y la tensión. Estas técnicas pueden llevarse a cabo tanto con los ojos cerrados como abiertos y en cualquier momento, y nadie sabrá que se están poniendo en práctica.

¡Comencemos!

ENTREGUE

la hoja informativa "Técnicas de relajación".

DIGA

Una manera de relajarse es respirar hondo desde su diafragma: desde su barriga, no desde su pecho. Utilizaremos ese tipo de respiración en nuestros ejercicios. Si tienen problemas, intenten respirar por la nariz y exhalar por la boca. Deben sentir que su estómago aumenta alrededor de una pulgada al inhalar y disminuye cerca de una pulgada al exhalar. Si aún así les resulta difícil, recuéstense sobre su espalda o estómago y de ese modo estarán más conscientes de su patrón de respiración. Recuerden que es imposible respirar desde su diafragma si están contrayendo el estómago por lo que es necesario que relajen los músculos del estómago.

Ahora revisemos las técnicas de relajación.

LEA

las instrucciones en voz alta.

HAGA

que cada persona haga el ejercicio.



- DIGA** *Cuenten muy lentamente en silencio para sí mismos desde el diez hasta el cero e inhalen una vez por número. Con la primera inhalación díganse a sí mismos "diez", con la siguiente inhalación "nueve", y así sucesivamente. Si comienzan a sentirse aturdidos o mareados disminuyan el ritmo de la cuenta. Cuando lleguen a cero vean cómo se sienten. Si se sienten mejor ¡genial! y si no, intenten de nuevo.*
- PERMITA** 2-3 minutos para que los participantes practiquen la técnica de respiración.
- DIGA** *Ahora probemos otra versión de la actividad respiratoria. Al inhalar, cuenten muy despacio hasta cuatro y al exhalar cuenten despacio desde cuatro hasta uno. Es decir, mientras que inhalan díganse a sí mismos "uno, dos, tres, cuatro" y mientras exhalan díganse "cuatro, tres, dos, uno". Háganlo varias veces.*
- PERMITA** 2-3 minutos para que los participantes practiquen la técnica de respiración.
- DIGA** *Aprenderemos una técnica más. Después de cada inhalación hagan una pausa de algunos segundos. Después exhalen, hagan una pausa nuevamente de algunos segundos. Háganlo varias veces.*
- PERMITA** 2-3 minutos para que los participantes practiquen la técnica de respiración.
- PREGUNTE** *¿Se sintieron diferentes luego de alguno de los ejercicios? ¿Qué ejercicio les resultó más útil?*
- DISCUTA** las respuestas de los participantes.
- PREGUNTE** *¿Cuáles son buenos momentos o lugares para practicar estas técnicas de relajación?*
- DISCUTA** las respuestas de los participantes. Las respuestas pueden incluir "antes de ver a mis padres", "antes de un examen importante" o "en cualquier momento".
- DIGA** *Algunas personas se relajan mejor al hablar con alguien sobre sus sentimientos. Recuerden que siempre pueden hablar con alguien en National Runaway Switchboard llamando al 1-800-RUNAWAY.*
- PREGUNTE** *¿Alguien tiene alguna pregunta o comentario?*
- DISCUTA** las respuestas.



MÓDULO 9: CONTROL DE LA IRA

RESUMEN

DIGA

- *La ira es una emoción humana normal y puede ser causada por muchos factores.*
- *La ira puede controlarse de manera positiva o negativa.*
- *El sentimiento de enojo constante puede afectarnos tanto física como emocionalmente.*
- *La relajación es un buen modo de controlar la ira.*
- *Respirar hondo es una manera de relajarse y que podemos practicar en cualquier momento.*



MÓDULO 9: CONTROL DE LA IRA

HOJAS INFORMATIVAS Y HOJAS DE EJERCICIOS

- A. Modos de controlar la ira
- B. ¿Qué prende tu ira? Página 1
- C. ¿Qué prende tu ira? Página 2
- D. Técnicas de relajación

REFERENCIAS

Anger Management Fact Sheets for Teens [Hojas de datos sobre control de la ira para adolescentes](Octubre de 2005). Extraído en 2006 de <http://www.safeyouth.org/scripts/teens/anger.asp>

Davis, M., McKay, M. y Robbins Eshelman, E. (2000). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook* (4th ed.) [Cuaderno de ejercicios de relajación y disminución del estrés (4ta edición)]. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Harper, G. W. (1999). A developmentally sensitive approach to clinical hypnosis for chronically and terminally ill adolescents [Hipnosis clínica con un enfoque especial en la etapa de desarrollo para adolescentes con enfermedades crónicas y terminales]. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 42, 50-60.

National Runaway Switchboard (2001). *Runaway Prevention Curriculum For Classroom and Community Educators* [Programa de Prevención Runaway para Educadores Comunitarios y de Escuelas], Chicago, IL: NRS.

RECURSOS

American Psychological Association [Asociación Estadounidense de Psicología] es una organización científica y profesional que representa a la psicología y cuenta con un sitio de Internet con recursos sobre distintos problemas de desarrollo, emocional y de conducta (<http://www.apa.org>).

BAM! Body and Mind es un sitio de Internet para niños creado por *Centers for Disease Control and Prevention* [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades] una organización del Departamento de Salud y Servicios Humanos que les brinda información necesaria para elegir un modo saludable de vida (<http://www.bam.gov>).



KidsHealth es un sitio de Internet que brinda información de salud aprobada por médicos para niños de todas las edades, desde antes de su nacimiento hasta la adolescencia. KidsHealth tiene áreas separadas para niños, adolescentes y padres (cada una con un diseño, contenido y tono apropiado de acuerdo a la edad) (<http://kidshealth.org>).

National Runaway Switchboard ha sido designado por el gobierno federal como el sistema de comunicación nacional (línea telefónica de ayuda y página de Internet) para los jóvenes que huyen de sus casas y que no tienen hogar. Jóvenes y familiares se comunican al 1-800-RUNAWAY o visitan la página de Internet para resolver problemas y para encontrar ayuda local. (<http://www.1800RUNAWAY.org>).

National Youth Violence Prevention Campaign [Campaña Nacional de Prevención de la Violencia Juvenil] tiene por objetivo aumentar la concientización e informar sobre las maneras eficaces de prevenir o disminuir la violencia juvenil. El sitio de Internet ofrece enlaces a recursos y materiales educativos (<http://www.violencepreventionweek.org>).



MODOS DE CONTROLAR LA IRA

Instrucciones: Algunas personas eligen ignorar o reprimir la ira, sin embargo, esa manera de manejar la ira puede causar más daño ya que nunca se trata la raíz el problema. En lugar de eso, trata de controlar la ira para que pueda convertirse en algo más positivo. Aquí hay algunas ideas:

RELAJARSE. Respira hondo desde tu diafragma (desde tu barriga, no desde el pecho) y repite lentamente una palabra o frase relajadora como por ejemplo "cálmate". Piensa en experiencias relajantes como lo pueden ser sentarse en una playa o caminar por medio de un bosque.

PENSAR POSITIVAMENTE. Recuérdate a ti mismo que el mundo no está en contra tuya; simplemente estás experimentando algunos momentos difíciles de la vida diaria.

SOLUCIONAR EL PROBLEMA. Identifica el problema determinado que causa tu ira y enfrentalo, aún si el problema no tiene una solución rápida.

COMUNICARSE CON OTROS. Las personas enojadas suelen sacar conclusiones precipitadas. Toma las cosas con calma y piensa cuidadosamente sobre qué es lo que quieres decir. Escucha con cuidado lo que la otra persona está diciendo. De hecho, algunas veces la crítica te puede servir.

CONTROL DEL ESTRÉS. Asegúrate de reservar un tiempo para ti para manejar el estrés diario provocado por la escuela, las actividades y la familia. Algunas ideas son:

- Escucha música
- Escribe un diario
- Haz ejercicio
- Medita
- Habla de tus sentimientos con una persona en la que confíes.

CAMBIAR DE AMBIENTE. Quizás un cambio de ambiente podría ayudarte a disminuir los sentimientos de ira. Por ejemplo, si tus amigos están frecuentemente enojados o te hacen enojar, considera tener nuevos amigos que contribuyan más a tu confianza y bienestar.

¿Necesitas hablar? Llámanos.

1-800-RUNAWAY

National Runaway Switchboard

www.1800RUNAWAY.org

(Extraído de National Anger Management Fact Sheet for Teens [Hojas de datos sobre control de la ira para adolescentes] de Youth Violence Prevention Resource Center [Centro Nacional de Recursos sobre la Prevención de la Violencia Juvenil])





¿Qué prende tu ira?

Página 1

Instrucciones: Contesta las preguntas que aparecen a continuación las que te ayudarán a entenderte más a ti mismo cuando estás enojado.

◆ ¿Qué te enoja? ¿Qué te molesta? ¿Qué te frustra? _____

◆ ¿Cómo sabes que estás enojado? _____

• ¿Cómo te sientes emocional y físicamente? _____

• ¿Cómo actúas? _____

• ¿Qué dices? _____

• ¿En qué piensas? _____

◆ ¿Cómo descargas tu ira con otras personas que te rodean? ¿En quiénes? (Por ejemplo: dar un portazo, ser cruel con tus hermanos menores) _____

◆ ¿Cómo te hace sentir eso? _____

◆ ¿Por qué desquitarías tu ira en otras personas? _____

◆ ¿Cómo controlas tu ira? _____

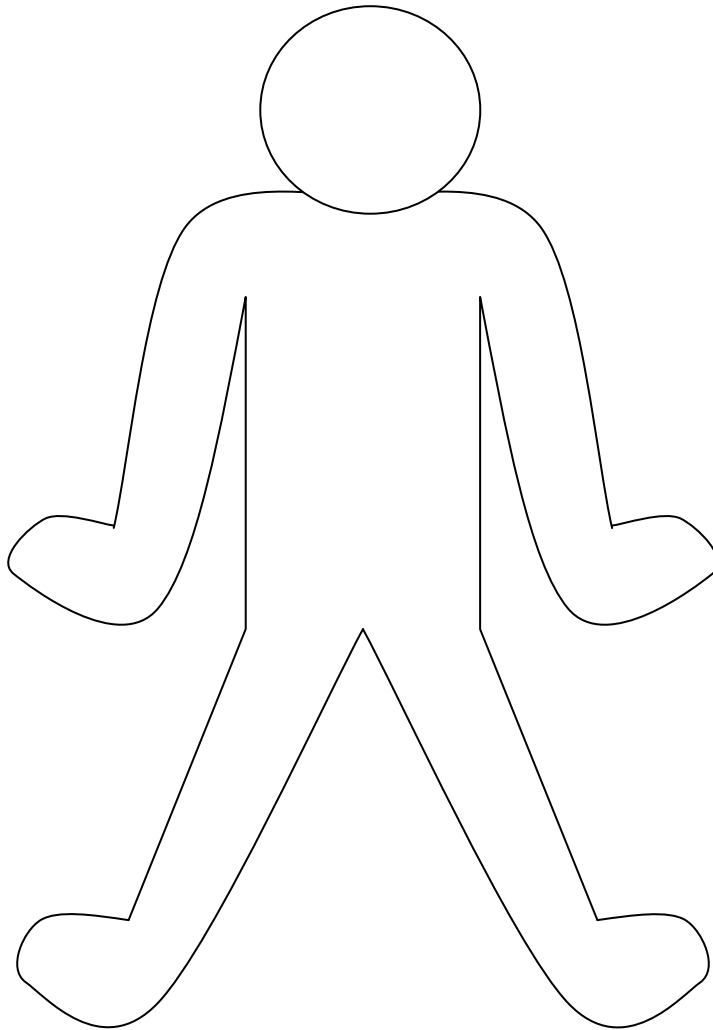




¿Qué prende tu ira?

Página 2

Instrucciones: Dibuja o colorea en la silueta que aparece a continuación cómo se siente tu cuerpo cuando estás enojado/a o molesto/a. ¡Se creativo/a!



¿Necesitas hablar? Llámamos.
1-800-RUNAWAY
National Runaway Switchboard
www.1800RUNAWAY.org



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Estos ejercicios de relajación están basados en técnicas de respiración que ayudan a disminuir la ansiedad y la tensión. Estas técnicas pueden llevarse a cabo tanto con los ojos cerrados como abiertos y en cualquier momento, y nadie sabrá que las estás poniendo en práctica.

Para todos los ejercicios, asegúrate de estar respirando desde tu diafragma—es decir, **desde tu barriga, no desde tu pecho**. Si tiene problemas, intente **respirar por la nariz y exhalar por la boca**. Debes sentir que tu estómago aumenta alrededor de una pulgada al inhalar y disminuye cerca de una pulgada al exhalar. Si aún así te resulta difícil, recuéstate sobre tu espalda o estómago y de ese modo estarás más consciente de tu patrón de respiración. Recuerda que es imposible respirar desde tu diafragma si estás contrayendo el estómago por lo que es necesario que relajes los músculos del estómago.

TÉCNICA Nº 1:

Cuenta muy lentamente en silencio para ti mismo desde el diez hasta el cero e inhala una vez por número. Con la primera inhalación cuenta en silencio "diez", con la siguiente inhalación "nueve", y así sucesivamente. Si comienzas a sentirte aturdido/a o mareado/a disminuye el ritmo de la cuenta. Cuando llegues a cero ve cómo te sientes. Si te sientes mejor, ¡genial! y si no, inténtalo de nuevo.

TÉCNICA Nº 2:

Al inhalar, cuenta muy despacio hasta cuatro y al exhalar cuenta despacio desde cuatro hasta uno. Es decir, mientras que inhalas cuenta en silencio "uno, dos, tres, cuatro" y mientras exhalas cuenta en silencio "cuatro, tres, dos, uno". Hazlo varias veces.

TÉCNICA Nº 3:

Después de cada inhalación haz una pausa de algunos segundos. Después exhala y haz una pausa nuevamente de algunos segundos. Hazlo varias veces.

UN BUEN MOMENTO PARA UTILIZAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN...

Mientras viajas en automóvil o lo conduces (¡con los ojos abiertos si es que estás conduciendo!). Antes de un una prueba o examen. Cuando alguien dice algo que te molesta. Cuando esperas una llamada telefónica importante o antes de una cita. Cuando te sientes abrumado/a por un proyecto o tarea. Mientras esperas en una fila, antes de un juego deportivo. Antes de una presentación, etc.

¿Necesitas hablar? Llámanos.
1-800-RUNAWAY
National Runaway Switchboard
www.1800RUNAWAY.org



Módulo 9: Control de la ira

Evaluación antes y después de la actividad

Iniciales:

Instrucciones: Por favor escribe tus iniciales en el recuadro de la parte superior de la página y marca con un círculo la palabra "antes" si realizas esta evaluación antes de la clase o "después" si lo haces después de la clase. ¡Contesta las siguientes preguntas lo mejor que puedas!

Género: _____

Raza/etnia: _____

Edad: _____

- Los sentimientos de ira pueden producir cambios físicos tales como aumento en la frecuencia cardíaca, presión sanguínea y adrenalina.
 - Verdadero
 - Falso
- ¿Cuál de las siguientes opciones **NO** es una forma positiva de lidiar con tu ira?
 - Contar chismes sobre otra persona para vengarme de él/ella.
 - Respirar profundamente desde mi diafragma para relajarme.
 - Pensar cuidadosamente sobre lo que quiero decir antes de decirlo.
 - Enfrentar directamente el problema que me provoca la ira.
- La ira puede durar _____.
 - hasta que pensemos en otro tema
 - por largos periodos de tiempo
 - hasta que nos vengamos
 - un par de días
- Se supone que el ritmo de respiración utilizado en una técnica de relajación es _____.
 - acelerado
 - corto
 - lento
 - constante
- Un buen momento para utilizar una técnica de relajación es _____.
 - antes de ir a una cita
 - antes de conversar seriamente con tus padres o tutores
 - antes de una prueba o examen
 - todas las anteriores
- Es importante ser consciente de lo que nos disgusta o provoca ira.
 - Verdadero
 - Falso
- ¿Cuál de las siguientes opciones es un modo positivo de manejar la ira?
 - Quedarse en el mismo lugar
 - Pensar negativamente
 - Comunicarse con otros
 - Golpear a algo o alguien
- ¿Cuáles son algunas maneras positivas de controlar el estrés?
 - Escuchar música
 - Escribir un diario
 - Hablar con un amigo/a
 - Todas las anteriores
- Hay distintas clases de ira.
 - Verdadero
 - Falso
- La ira _____.
 - puede variar desde una ligera irritación hasta la furia
 - es una emoción humana
 - puede ayudarte a luchar contra la injusticia o a defenderte
 - todas las anteriores

