

8

MÓDULO

“Hablemos”

GESTIÓN DE LA IRA, EL ESTRÉS Y LOS TRAUMAS



OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

Durante este módulo, los participantes podrán conseguir las siguientes cosas:

- Definirán la ira y comprenderán la relación entre la ira y el trauma.
- Identificarán y reconocerán cómo reaccionan sus cuerpos y mentes ante la ira.
- Aprenderán a gestionar la ira de forma sana y positiva.
- Aprenderán tres técnicas de relajación.

DEFINIR LA CUESTIÓN

Muchas personas tienen una relación complicada con la emoción “ira”, y la forma en que cada uno muestra la emoción será diferente. Algunas personas pueden evitar sentirse enfadadas o sentirse incómodas incluso diciendo “estoy enfadada”, otras pueden sentirse enfadadas mucho tiempo y mostrarlo de forma expresiva. Nuestras experiencias vitales y los traumas suelen determinar nuestra relación con la ira, qué nos enfada, cómo la comunicamos y cómo la afrontamos.

La ira puede hacernos actuar y reaccionar de muchas maneras, incluso decir o hacer algo que quizás no queríamos decir. Aunque enfadarse es perfectamente normal, hacerlo constantemente puede pasar factura, tanto física como emocionalmente. Es importante reconocer que a veces la ira puede enmascarar otra emoción que puede ser más difícil de gestionar, como la decepción, los celos, la frustración o el rechazo.

Este módulo se incluye en el programa porque nuestras investigaciones indican que la gestión de la ira es importante para prevenir los episodios de fuga. En el módulo 8 se pide a los participantes que reflexionen sobre los factores que desencadenan sentimientos y reacciones de ira, y sobre cómo pueden expresar esta emoción.

ICONOS

Para más información, consulte el módulo: Introducción.



ACTIVIDADES DEL MÓDULO

ACTIVIDAD	TIEMPO	METODOLOGÍA
A. Definir y afrontar la ira	15 minutos	Debate/Actividad
 B. Formas de afrontar la ira	15 minutos	Debate/ejercicio
 C. Técnicas de relajación	15 minutos	Debate/ejercicio

 Tiempo total necesario: **45 minutos**

MATERIALES

- Folleto sobre Cómo nombrar nuestras emociones
- Folleto “Maneras de afrontar la ira”
- “¿Qué es lo que te enciende?” Hoja de trabajo “Página 1”
- “¿Qué es lo que te enciende?” Hoja de trabajo “Página 2”
- Folleto “Técnicas de relajación”

 Reducción del estrés + Familias • Funciones y responsabilidades

 Considere la posibilidad de proyectar la película complementaria, *American Street Kid*.

 Póngase en contacto con el especialista en Prevención y participación juvenil de NRS al **773-289-1723** o prevention@1800RUNAWAY.org para obtener apoyo y asistencia técnica.

ACTIVIDAD 8A

DEFINIR Y AFRONTAR LA IRA



15 minutos

INTRODUZCA Definir y afrontar la ira.

AFIRMACIÓN A veces sentimos nuestras emociones con tanta fuerza que puede resultar difícil comprender qué nos hace sentir así. También podemos nombrar erróneamente las emociones que sentimos en una situación si no somos conscientes de por qué nos invaden.

FOLLETO “Nombrando nuestras emociones”.

PREGUNTE: Antes de seguir presentando este folleto, ¿alguien tiene alguna idea sobre cómo leer este gráfico?

PERMITIR respuestas

AFIRMACIÓN ¡Tienes razón! Este gráfico reconoce que hay emociones raíz, y luego emociones secundarias y terciarias. A veces nuestros sentimientos pueden ser confusos, pueden abrumarnos o ser difíciles de percibir. También es frecuente sentir más de una emoción a la vez. Debido a la compleja gama e interacción de emociones que podemos experimentar en cualquier momento, puede resultar difícil encontrar las palabras necesarias para expresar lo que realmente sentimos. Este cuadro pretende ayudarnos a identificar las palabras que pueden expresar cómo nos sentimos.

PREGUNTE ¿Hay algún sentimiento en este gráfico cuya ubicación cambiarías? Por ejemplo, ¿crees que sentir celos es una emoción más arraigada en la ira o en el miedo?

PERMITIR respuestas

AFIRMACIÓN La ira es un estado emocional que puede ir desde la irritación leve hasta la furia y la rabia intensas. De hecho, los sentimientos de ira producen cambios físicos en el organismo, como un aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la adrenalina.

Piensa en la forma en que gestionas la ira.

ENTREGUE Hojas de trabajo “Maneras de afrontar la ira”.

ACTIVIDAD 8A →



1-800-RUNAWAY



1800RUNAWAY.org

AFIRMACIÓN Está bien estar enfadado. La ira es una emoción que todas las personas han sentido alguna vez y que probablemente volverán a sentir. Sin embargo, mantener una emoción fuerte, como la ira, durante mucho tiempo puede ser perjudicial para la salud. En lugar de intentar reprimir nuestra ira o dejar que se desate impulsivamente, hay formas de comunicar y liberar lo que sentimos. Esta hoja de trabajo puede ayudarnos a pensar en formas de canalizar nuestra ira hacia algo positivo y productivo, en lugar de destructivo.

PREGUNTE ¿Puedes pensar en alguna ocasión en la que alguien te haya hecho daño a ti o a alguien que te importa expresando su enfado? ¿Qué podrían haber hecho con esa emoción?

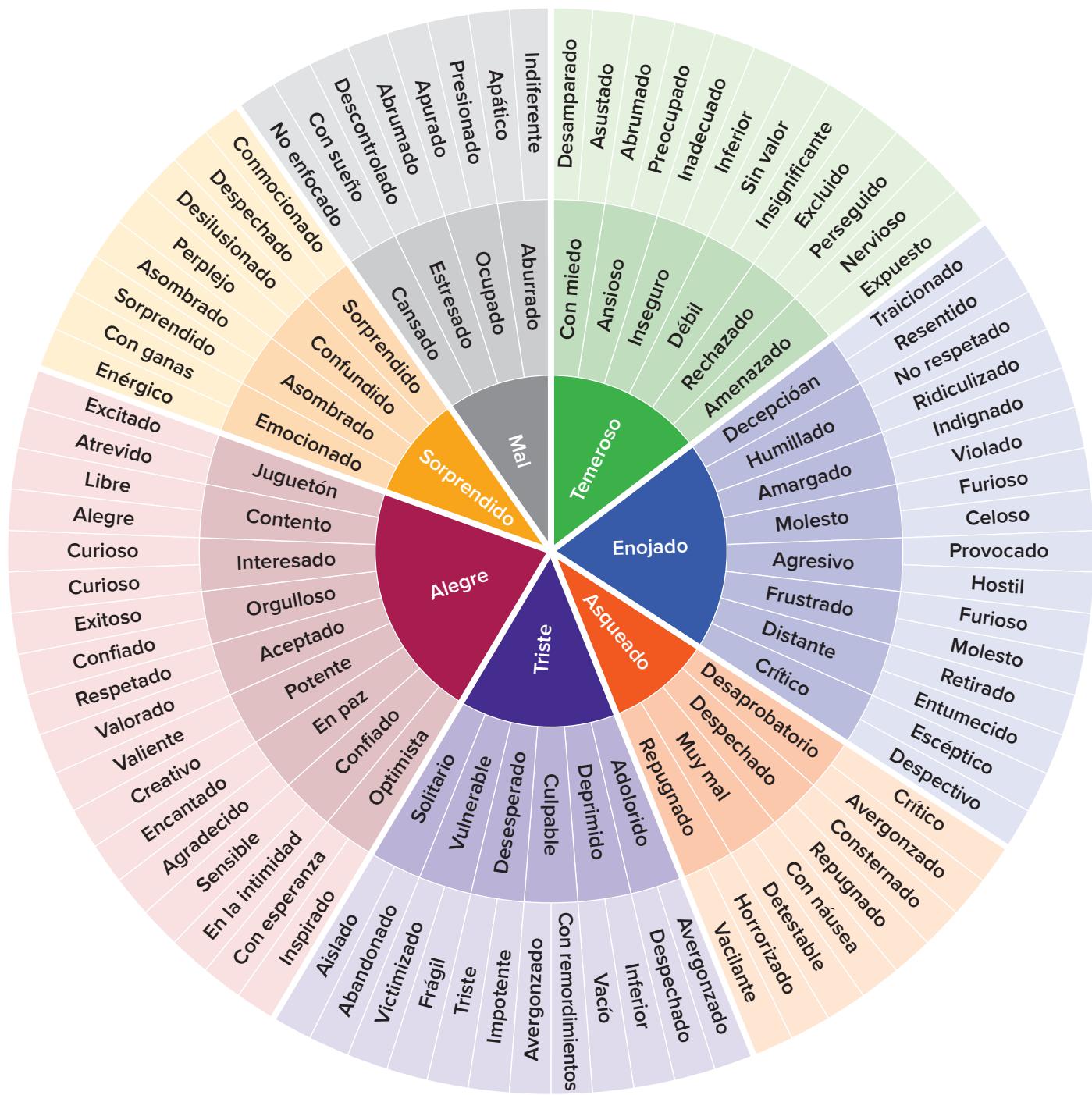
PERMITIR respuestas

AFIRMACIÓN Como puedes ver, hay muchas formas buenas de tratar la ira.

PREGUNTE ¡Sé que es mucho en lo que pensar! ¿Qué preguntas tienes?

DEBATE sobre las respuestas.

NOMBRAR NUESTRAS EMOCIONES



FORMAS DE AFRONTAR LA IRA

Utiliza este folleto para considerar opciones que te permitan canalizar tu ira de una manera significativa.

RELÁJATE.

Respira profundamente desde el diafragma (el abdomen, no el pecho) y repite lentamente una palabra o frase tranquilizadora como “Estoy bien” o “Todo irá bien”.

PIENSA POSITIVAMENTE.

Es más difícil encontrar soluciones a un problema cuando solo te centras en lo que ha salido mal. Recuerda que este momento pasará, al igual que esta emoción. ¿Es esto algo que te afectará durante 5 minutos, 5 meses o 5 años?

RESUELVE PROBLEMAS.

Identifica el problema específico que te enfada y piensa en formas saludables de abordarlo. Intenta centrarte en lo que puedes hacer ahora y en el resultado que te gustaría obtener.

COMUNÍCATE CON LOS DEMÁS.

Cuando las personas sienten ira, pueden actuar de forma impulsiva o pensar lo peor. Intenta pensar en lo que necesitas comunicar y en la mejor manera para que la otra persona entienda lo que estás diciendo. Escucha atentamente lo que dice la otra persona.

GESTIONA EL ESTRÉS.

Reserva tiempo personal para ocuparte de las tensiones de la vida, la escuela, las actividades o la familia. Tu tiempo puede incluir:

- Escuchar música
- Escribir en un diario
- Ejercicio
- Meditar
- Hablar de tus sentimientos con alguien de confianza

CAMBIAR EL ENTORNO.

Quizá un cambio de entorno pueda ayudarte a controlar tu ira antes de que ella te controle a ti. Piensa en las influencias personales de tu vida. ¿Quién te apoya? ¿Quién te socava?

Parte del contenido anterior aparece en la Hoja informativa para adolescentes sobre el control de la ira del Centro Nacional de Recursos para la Prevención de la Violencia Juvenil

ACTIVIDAD 8B

FORMAS DE AFRONTAR LA IRA



15 minutos

INTRODUZCA tipos para identificar la ira.

AFIRMACIÓN La ira es una emoción normal, normalmente sana, que todos hemos sentido alguna vez. Existen varios tipos de ira. Algunas pueden surgir durante nuestras actividades cotidianas. Por ejemplo, podemos enfadarnos cuando perdemos un autobús o cuando intentamos explicarnos ante alguien y sentimos que no nos entienden.

Además, la ira puede persistir. Si te sientes enfadado a menudo, sobre todo por situaciones pasadas, analiza esos sentimientos para encontrar el perdón y la aceptación.

PREGUNTE ¿Qué enfada a la gente? ¿Molesto? ¿Frustrado?

DEBATE sobre las respuestas.

PREGUNTE ¿Con quién suelen enfadarse las personas?

DEBATE sobre las respuestas.

PREGUNTE ¿Cómo sabes cuándo alguien está enfadado?

DEBATE sobre las respuestas.

PREGUNTE ¿Alguna vez los demás descargan su ira sobre ti? Por ejemplo, ¿los demás te gritan sin motivo aparente? ¿Cómo te sientes cuando esto ocurre?

DEBATE sobre las respuestas.

PREGUNTE ¿Alguna vez descargas tu ira sobre otra persona? ¿Quién?

DEBATE sobre las respuestas.

PREGUNTE ¿Por qué descargarías tu ira sobre otra persona? ¿Es porque la persona “lo aceptará”? ¿Te seguirán queriendo? ¿Por casualidad? ¿Son “seguros” para descargar?

DEBATE sobre las respuestas.

PREGUNTE ¿Cuáles son algunas de las formas de afrontar la ira que pueden ser perjudiciales?

DEBATE sobre las respuestas.

ACTIVIDAD 8B →

PREGUNTE ¿Cuáles son algunas de las formas en que las personas que están enfadadas pueden gestionar esta emoción sin perjudicarse a sí mismas ni a los demás?

DEBATE sobre las respuestas.

REPARTE Folletos “¿Qué te hace cambiar de opinión? Página 1”.

LEA las instrucciones en voz alta.

AFIRMACIÓN Responde a las preguntas que te ayudarán a conocerte mejor cuando estás enfadado.

PERMITA A 5 minutos para completar la hoja de trabajo.

PREGUNTE ¿Has aprendido algo sobre ti mismo?

**LOS
PARTICIPANTES**

DEBATE sobre las respuestas.

REPARTE Folletos “¿Qué te hace cambiar de opinión? Hojas de trabajo “Página 2”.

AFIRMACIÓN Algunas personas notan cambios en tu cuerpo cuando te sientes enojado. Por ejemplo, una persona puede sentir tensión en los músculos, mientras que otra puede tener dolor de estómago. Esta hoja de trabajo puede ayudarte a identificar cómo se siente tu cuerpo cuando estás enojado o molesto.

ENTREGUE a los participantes una selección de crayones, rotuladores, lápices de colores u otros materiales para que diseñen sus dibujos.

PERMITA A los participantes 3 minutos para completar la hoja de trabajo.

AFIRMACIÓN Como puedes ver, la ira nos afecta a todos de diferentes maneras.

PREGUNTE ¿Tiene alguna pregunta o comentario?

DEBATE sobre las respuestas.

¿QUÉ ES LO QUE TE ENCIENDE? (PÁGINA 1)

Instrucciones: Responde a las siguientes preguntas para conocerte mejor cuando estás enfadado.

- ¿Qué te enfada? ¿Molesto? ¿Frustrado?

- ¿Cómo sabes cuándo estás enfadado?

- ¿Cómo te sientes, emocional y físicamente?

- ¿Cómo actúas?

- ¿Qué dices?

- ¿En qué piensas?

- ¿De qué manera desahogas tu ira con los que te rodean? ¿Con quién te desquitas? (Por ejemplo, dar portazos, gritar a tu hermano pequeño)

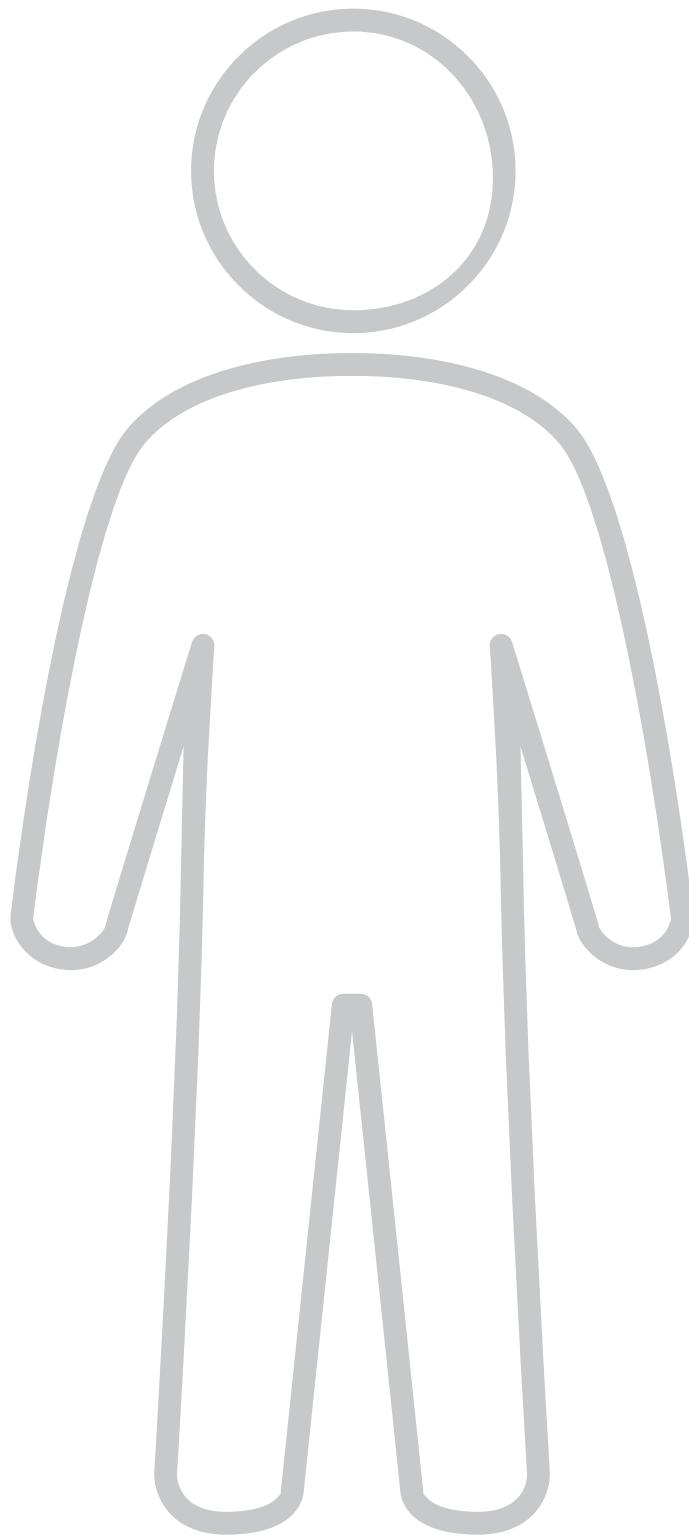
- ¿Cómo te hace sentir su reacción?

- ¿Por qué descargarías tu ira sobre otra persona?

- ¿Cómo afrontas tu ira?

¿QUÉ ES LO QUE TE ENCIENDE? (PÁGINA 2)

Instrucciones: Dibuja algunos ejemplos concretos de cosas específicas que te hacen cambiar de actitud.



ACTIVIDAD 8C

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



15 minutos

INTRODUCIR técnicas de relajación.

AFIRMACIÓN Cada uno de nosotros es único en su forma de sentir, expresar y afrontar la ira. Una buena forma de controlar la ira es relajarse. Así que, durante los próximos minutos vamos a aprender algunas técnicas de relajación que podrás utilizar siempre que sientas que te estás enfadando o agitando.

¡Empecemos!

ENTREGUE Folletos “Técnicas de relajación”.

AFIRMACIÓN Estas técnicas de relajación se centran en respirar profundamente para ayudar a reducir la ansiedad y la tensión. Puedes realizar estas técnicas con los ojos abiertos o cerrados. Además, puedes hacerlas en cualquier momento y nadie se dará cuenta de que las estás haciendo.

Una forma de relajarse es respirar profundamente desde el diafragma, es decir, desde el vientre, no desde el pecho. Vamos a utilizar ese tipo de respiración a lo largo de estos ejercicios. Si tienes problemas, intenta inspirar por la nariz y espirar por la boca. Debes sentir que el estómago sube unos dos centímetros al inspirar y que baja unos dos centímetros al espirar. Si te resulta difícil, coloca la mano en la parte superior del estómago y cuando inspires por la nariz la mano debe caer y cuando espires por la boca la mano debe levantarse. Recuerda que es imposible respirar desde el diafragma si se retiene el estómago, así que relaja los músculos del estómago.

Ahora, repasemos las técnicas de respiración.

LEA las instrucciones en voz alta.

PIDA a cada persona que haga el ejercicio.

AFIRMACIÓN Cuenta muy lentamente para ti mismo desde diez hasta cero, un número por cada respiración. Con la primera inspiración desde el diafragma, di a ti mismo “diez”; con la siguiente, di “nueve”; y así sucesivamente. Si empiezas a sentirte mareado o aturdido, ralentiza el recuento. Cuando llegues a “cero”, fíjate en cómo te sientes. Si te sientes mejor, ¡genial! Si no, inténtalo de nuevo.

CONCEDA 2-3 minutos para que los participantes practiquen la técnica de respiración.

ACTIVIDAD 8C →



1-800-RUNAWAY



1800RUNAWAY.org

AFIRMACIÓN Ahora vamos a intentar otra actividad respiratoria.

Al inhalar, cuenta lentamente hasta cuatro; al exhalar, cuenta lentamente hasta uno. Mientras inhalas, di: “Uno, dos, tres, cuatro”. Mientras exhalas, te dices: “Cuatro, tres, dos, uno”. Hazlo cuatro veces.

CONCEDA 2-3 minutos para que los participantes practiquen la técnica de respiración.

AFIRMACIÓN Vamos a aprender una técnica más. Inhalá y haz una pausa de unos segundos. Después de exhalar, vuelve a hacer una pausa de unos segundos. Haz esto durante cuatro respiraciones.

CONCEDA 2-3 minutos para que los participantes practiquen la técnica de respiración.

PREGUNTE ¿Te has sentido diferente después de alguno de estos ejercicios? ¿Te ha resultado especialmente útil algún ejercicio?

DEBATIR respuestas de los participantes.

PREGUNTE ¿Qué situaciones son buenas para practicar estas técnicas de relajación?

DEBATIR respuestas de los participantes. Las respuestas podrían incluir “antes de ver a mis padres”, “antes de un examen importante” o “en cualquier momento”.

AFIRMACIÓN Algunas personas se relajan mejor hablando con alguien sobre sus sentimientos. Puedes llamar o enviar un mensaje de texto confidencial a la National Runaway Safeline al 1-800-RUNAWAY o conectarte por chat en directo, correo electrónico o foros en 1800RUNAWAY.org.

PREGUNTE ¿Tiene alguna pregunta o comentario?

DEBATE sobre las respuestas.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Estas técnicas de relajación se centran en la respiración para ayudar a reducir la ansiedad y la tensión. Puedes realizar estas técnicas con los ojos abiertos o cerrados. Además, puedes hacerlas en cualquier momento y nadie se dará cuenta de que las estás haciendo.

Para todos estos ejercicios, asegúrate de respirar desde el diafragma, es decir **desde el vientre, no desde el pecho**. Si tienes problemas, intenta **inspirar por la nariz y espirar por la boca**. Debes sentir que el estómago sube unos dos centímetros al inspirar y que baja unos dos centímetros al espirar. Si te sigue resultando difícil, túmbate boca arriba o boca abajo; así serás más consciente de tu patrón respiratorio. Es imposible respirar desde el diafragma si se retiene el estómago, así que relaja los músculos del estómago.

TÉCNICA

#1

Cuenta muy lentamente en voz baja desde diez hasta cero, un número por cada respiración. Con la primera respiración desde el diafragma, di a ti mismo “diez”; con la siguiente respiración, di “nueve”; y así sucesivamente. Si empiezas a sentirte mareado o aturdido, cuenta más lentamente. Cuando llegues a a “cero”, revisa cómo te sientes. Si estás mejor, ¡genial! Si no, inténtalo de nuevo.

TÉCNICA

#2

Mientras inhalas, cuenta muy lentamente hasta cuatro; mientras exhalas, cuenta lentamente de nuevo hasta uno. Mientras inhalas, di a ti mismo, “Uno, dos, tres, cuatro”. Mientras exhalas, di “Cuatro, tres, dos, uno”. Haz esto cuatro veces.

TÉCNICA

#3

Inhala y haz una pausa de unos segundos en. Exhala, y vuelve a hacer una pausa de unos segundos. Haz esto durante cuatro respiraciones.

ACTIVIDAD 8

RESUMEN

- AFIRMACIÓN**
- La ira es una emoción normal, normalmente sana, pero necesitamos aprender formas de procesar y expresar la ira.
 - Sentirse constantemente enfadado puede pasar factura, tanto física como emocionalmente.
 - Relajarse puede ser una buena forma de controlar la ira.
 - La respiración profunda puede ser una forma eficaz de relajarse, y podemos practicar técnicas de respiración en cualquier momento.

FOLLETOS Y HOJAS DE TRABAJO

- A. Cómo nombrar nuestras emociones
- B. Formas de afrontar la ira
- C. ¿Qué es lo que te enciende? Página 1
- D. ¿Qué es lo que te enciende? Página 2
- E. Técnicas de relajación

REFERENCIAS

- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. R. (2000). *The relaxation and stress reduction workbook* (4th ed.). Oakland, California: New Harbinger Publications.
- Harper, G. W. (1999). A developmentally sensitive approach to clinical hypnosis for chronically and terminally ill adolescents. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 42(1), 50-60. doi: 10.1080/00029157.1999.10404244
- National Runaway Switchboard. (2001). *Runaway prevention curriculum for classroom and community educators*. Chicago, IL: NRS. [Programa de prevención de fugas para el salón de clases y la comunidad de educadores. Chicago, IL: NRS].
- Centro Nacional de Recursos para la Prevención de la Violencia Juvenil. (2005). *Anger management fact sheets for teens*.

RECURSOS

La Asociación Americana de Psicología es la principal organización científica y profesional que representa a la psicología, y su sitio web cuenta con numerosos recursos sobre diversos temas relacionados con el desarrollo, las emociones y el comportamiento (<http://www.apa.org>).

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrecen investigaciones, datos y recursos sobre numerosos tipos de violencia. Este sitio también ofrece información sobre las Experiencias Adversas en la Infancia (ECA), acontecimientos traumáticos en la vida de los menores de 18 años que repercuten en el funcionamiento en la edad adulta (<https://www.cdc.gov/violenceprevention/youthviolence/index.html>).

Futures Without Violence es una organización sin ánimo de lucro dedicada a la salud y la justicia social con una sencilla misión: curar a aquellos de entre nosotros que están traumatizados por la violencia hoy y crear familias sanas y comunidades libres de violencia mañana. (<http://www.futureswithoutviolence.org/>).

El National Runaway Safeline (NRS) trabaja para mantener a salvo y fuera de las calles a los jóvenes fugados, sin hogar y en situación de riesgo de Estados Unidos. El NRS gestiona la línea directa 1-800-RUNAWAY (llamada y texto) y los servicios en línea 1800RUNAWAY.org, que incluyen chat en directo, correo electrónico y foros. El NRS ofrece a jóvenes y familias en crisis apoyo y acceso a recursos 24 horas al día, los 365 días del año (<https://www.1800RUNAWAY.org>).

Youth.gov ofrece información sobre la violencia juvenil, incluidas estadísticas federales, recursos y enlaces a investigaciones de otros organismos gubernamentales (<https://youth.gov/youth-topics/violence-prevention>).