

Aprendo a desenfadarme.

Objetivo:

- Identificar diferentes maneras de desenfadarnos.

Material:

- Papel y lápiz

Descripción:

- Comentamos con los alumnos:

"A veces nuestras reacciones no son las más adecuadas porque estamos enfadados. Lo deseable sería saber expresar las emociones de forma positiva y evitar conflictos mayores. Seguro que a veces os enfadáis; la ira es una emoción universal y común entre las personas, aunque a veces trae problemas y complica un poco la vida..."

- Preguntamos a los alumnos:

¿Sabéis como desenfadaros?

¿Qué hacéis para desenfadaros?

¿Os gustaría aprender a desenfadaros?

- A continuación explicamos a los alumnos algunas estrategias para desenfadarse:

1. Dejar pasar tiempo.

A veces es bueno contar hasta diez o hasta mil, según el nivel de enfado que tengamos. Depende de cada persona y de cada situación, no hay un tiempo correcto ni incorrecto. A veces, incluso hay que dejar pasar días enteros antes de contestar a la persona que te ha hecho enfadar:

- Aprovecha para distraerte haciendo algo que te guste y pensando en otras cosas.
- Acepta la responsabilidad / culpa que tienes al enfadarte con alguien.
- Es bien sabido que dos no se enfadan si uno no quiere. Ayuda mucho pensar si hemos hecho algo mal para que un amigo nos hiera. Si comprendemos (que no es fácil) que tampoco nosotros hemos actuado correctamente, será más sencillo hacer las paces.

2. Actitud positiva, optimismo, sentido del humor.

Las personas optimistas son las que suelen ver el lado bueno de las cosas. Cuando uno se siente feliz no tiene ganas de fastidiar a nadie. También es bueno aceptar las bromas, no los insultos.

3. Pensar las cosas de otra manera.

A veces las cosas no son lo que parecen y debemos tratar de verlas de otra manera. Si cambiamos la manera de pensar sobre el problema, desaparece. ¡Increíble pero cierto!

4. Buscar soluciones a nuestros problemas.

Si tenemos un problema y tiene solución hay que buscarla. Los siguientes pasos pueden ayudar:

- Primero, piensa en varias soluciones.
- Segundo, busca ventajas e inconvenientes para cada solución.
- A continuación, escoge la solución que tenga más ventajas y menos inconvenientes.
- Pasado un tiempo deberías pensar si te has equivocado o no. Es muy **IMPORTANTE** entender que equivocarse es una de las mejores cosas que nos pueden pasar para aprender.

5. Respiración y relajación.

Si supiéramos relajarnos, nuestro nivel de tensión se reduciría. Para relajarnos, es importante aprender a respirar. La música es un buen método para conseguirlo.