



¡STOP! ¡¡¡¡¡Contrólate!!!!!!

Recursos a utilizar

Cuento **“La ira deja señales”**, escrito por Jaume Soler y M. Mercé Conangla. En *Aplicate el cuento*. Amat Editorial: Barcelona

Cuento: **“El papel arrugado”**. Autor: Anónimo

“Cuenta la leyenda que había un niño de carácter impulsivo que caía en cólera a la menor provocación. La mayoría de las veces, tras alguno de éstos incidentes, el niño se sentía avergonzado y se esforzaba por consolar a aquel o aquella a quien había dañado. Un día su maestro, al verle dando excusas después de otra explosión de ira, le llevó al salón y le entregó una hoja de papel lisa. El maestro le dijo:

<< ¡Estrújalo! >>

El niño, asombrado, estrujó la hoja de papel que tenía entre sus manos y la convirtió en una bola. El maestro, a continuación, le dijo:

<< Ahora déjalo como estaba antes >>

El niño no pudo dejar la hoja tal como estaba antes... Por mucho que intentara alisarla, la hoja se quedó llena de arrugas y pliegues.

<<El corazón de las personas - comenzó a explicar el maestro- es como ese papel. La impresión que en ellas dejas será tan difícil de borrar como esas arrugas y pliegues >>

De esta forma, el niño aprendió a ser más comprensivo y

paciente. Ahora, cuando siente las ganas de estallar, recuerda ese papel arrugado. “

Dibujo de un semáforo

Variables que se pueden trabajar

Identificación, expresión y regulación emocional

Sinopsis

Los cuentos de esta sesión: *“La ira deja señales”* y *“El papel arrugado”* persigue ayudar a los participantes, a reflexionar sobre ciertos comportamientos para luego provocar una acción que los corrija.

En el primero, hacer comprender que las situaciones de ira y rabia dejan una herida o marca en el corazón, a pesar de un posterior perdón.

En el segundo, el recordar la imagen de un folio arrugado, recuerda que las palabras o actos ya dichas o hechos, no pueden deshacerse y pueden hacer mucho daño. Por ello, antes de “dañar” pensemos en el folio.

Son dos cuentos sencillos de comprender y de los que se extraen reflexiones y pistas para un cambio hacia la mejor versión de cada uno.



Referente teórico

La regulación emocional puede ser enseñada y aprendida, de ahí el objetivo de esta sesión. Con las actividades diseñadas se intenta conseguir que, ante cualquier situación difícil, el adulto mantenga las emociones y la activación fisiológica dentro de unos límites adaptativos. Su razón de ser se justifica las muchas ventajas y beneficios que se obtienen al tener un buen autocontrol, a destacar que:

- Ayuda a mantener la calma.
- Mejora la comunicación.
- Ayuda a tener mayor claridad de pensamiento.
- Mejora las relaciones personales y sociales.
- Permite controlar el estrés.
- Mejora la seguridad en uno mismo.
- Ayuda a tomar mejores decisiones.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Incrementa la autoestima.

En definitiva, mejorar la regulación emocional, incrementa el bienestar emocional.

Razón de ser

Se leerá al comienzo y al final de la sesión un cuento, como recurso mágico incluso para los adultos, puesto que, cuando llegan al corazón, permiten entender más que con una explicación teórica. Van a hacer pensar y reflexionar al adulto sobre las conductas más negativas que a veces se tienen.

El primer cuento ayuda a profundizar más en la habilidad del autocontrol emocional. El segundo, es una lección de vida para mejorar la conducta y la forma de comportarse con los demás.

El uso de un semáforo, como técnica de autocontrol, es muy gráfico y sencillo de entender y practicar. Consiste en asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta.

Desarrollo

1ª Fase

Los cuentos son mágicos, aunque sean para adultos, y permiten que entendamos mucho más que con una explicación teórica, pues llegan al corazón y suelen memorizarse mejor. Por eso, comenzamos con la lectura del Cuento “*La ira deja señales*” poniendo a prueba también su vocabulario emocional haciendo una serie de preguntas y actividades que ayudarán a profundizar más en la habilidad del autocontrol emocional.

Se trata de un cuento muy gráfico ¿verdad? que alecciona sobre los efectos, en este caso, de la ira. Reflexionar y comentar en grupo:

- ¿Qué pensabas mientras escuchabas/leías el cuento?
- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Consideran que solo es un cuento o realmente refleja la vida?
- ¿En qué momentos se enfadan más y qué consecuencias tiene?
- ¿Conocen y utilizan alguna técnica para controlarse en esas situaciones?

En ocasiones se producen hechos (tanto externos como internos) que desatan en nuestro interior pensamientos/emociones negativas, difíciles de evitar y con intensidades variables. Todos tenemos momentos de nervios, presión, estrés... en los que te salen palabras “mal dichas” que no tienen mayor repercusión porque se dicen en esos momentos sin pensar, sin embargo, lo importante será que esa acción no se repita y acabe convirtiéndose en un hábito y llegue a formar parte de nuestra manera de ser. No se trata de decir una mala palabra y luego, pedir perdón, recuerda el clavo, va a dejar un agujero que siempre quedará ahí. Por eso, uno tiene que aprender de sus errores y como queremos ser mejores, va a ser necesario aprender a controlar las emociones negativas.

Supongamos que tenemos un día terrible desde que nos levantamos: el despertador no ha sonado, te levantas tarde, vas deprisa a la ducha, el calentador no funciona, al servir el café se te cae, cuando vas al trabajo encuentras un atasco,

de remate se pincha una rueda del coche...y, al finalizar el día vuelves a tu hogar y descargas con quien vives (tu pareja, tus hijos, tus padres...

¿De quién es la RESPONSABILIDAD? ¿Del despertador? ¿Del que produjo un atasco? ¿De la rueda del coche?... Nooooooooo. LA "RESPONSABILIDAD ES SOLO TUYA. Tú eres quien se va alterando, tú eres quien al final explota y dices esa palabra mal dicha.

Las circunstancias existen, pero nosotros y solo nosotros, somos responsables de nuestras reacciones.

El mundo emocional es ciertamente complicado. A veces ni siquiera la propia persona sabe lo que siente o qué implicaciones tendrá para sí misma o para quienes estén alrededor. En relación a la ira, en ocasiones esta emoción es tan intensa que parece que la única manera de calmarla es lanzándola al exterior, pero... Nada más lejos de la verdad. Canalizar la ira de manera inadecuada dificulta el abordaje de los problemas y pone obstáculos para que otras personas quieran ayudarnos.

A modo de sugerencia, se puede comentar en parejas o en pequeños grupos lo siguiente: *"Enojarse es fácil, pero enojarse en la magnitud adecuada, con la persona adecuada, en el momento adecuado, eso es cosa de sabios."* Aristóteles.

Y, ¿qué podemos hacer? Intentaremos conocer y utilizar algunas técnicas y herramientas necesarias para aprender a canalizar mejor sus emociones.

2ª Fase

Aprendemos a identificar las señales físicas de la ira

Las personas solemos reprimir nuestros sentimientos y tenemos un cierto control emocional que se activa de forma automática e inconsciente. Ese control en algún momento de la vida se altera y se pierde debido a nuestras circunstancias y vivencias emocionales.

Cuando se tiene un momento de enfado, ira o pensamientos negativos, se experimentan en el cuerpo ciertas señales físicas como, por ejemplo: elevamos el tono de voz, hay una respiración rápida, se enrojece la cara, estamos tensos, se acelera el corazón, se siente un vacío en el estómago, se seca la boca.... Es en esos momentos cuando hay que aplicar alguna técnica de autocontrol. Veamos algunas.



La técnica del semáforo

Como en un semáforo existen tres colores, de forma que cuando aparezcan las primeras señales de estar sintiéndonos enfadados, irritados o con pensamientos negativos, comenzar la dinámica de control reconociendo que estamos ya en “semáforo en rojo”

Rojo

Reconocido que estamos en “rojo” hay que decir “Stop” o “Para” como en un semáforo de tráfico. Es momento de estar quieto, y sentir solamente las señales y el por qué.

Si se va pasando y se relaja uno pasa a color “amarillo”

Amarillo

En esta fase es bueno reflexionar y pensar qué es lo que puedes hacer, qué solución es posible. Sugerencias o soluciones a adoptar en esta fase son:

- Alejarse del lugar y no volver hasta estar tranquilo.
- Pensar en otra cosa
- Leer
- Pasear
- Hablar con alguien
- Escuchar música
- Jugar, practicar algún deporte
- Visualizar que estás en otro lugar
- Ver la TV, escuchar la radio.
- Recordar la letra de alguna canción
- Rezar

Ya relajados pasamos a color “verde”:

Verde

Se debe haber pasado el enfado y ser conscientes de que esta técnica funciona lo que nos dará más confianza para volverla a utilizar. Si no ha resultado adecuada será cuestión de probar otra técnica.



Cuando estamos con mucha ira es muy difícil llegar a la razón.

La Técnica de la Respiración para relajar

Se trata de una técnica sencilla pues respirar es algo que hacemos inconscientemente y ahora solo se trata de poner atención en ella en este ejercicio. Se sabe que la respiración profunda es relajante y envía un mensaje al cerebro y al sistema nervioso de reposo y tolerancia, haciendo que nos sentamos mejor.

Pasos a seguir:

1. Adopta una postura cómoda. Puedes estar en pie o sentada, con ojos abiertos o cerrados, aunque inicialmente hasta que adquieres un hábito sería conveniente estar en posición sentada y ojos cerrados.
2. Siéntate lo más recta posible en la silla y coloca los pies sobre el suelo y tus manos sobre las piernas.
3. Cierra los ojos y elévalos ligeramente. Comenzamos tomando una respiración completa y exhalamos por la boca, muy despacio. Si puedes aguantar un poco la respiración, mantenla unos segundos.
4. Sentirás los pulmones que se llenan de aire y al exhalar notarás una relajación en el cuerpo.
5. Para hacer la relajación más intensa, puedes proyectar en tu imaginación una escena tranquila (un lugar agradable o realizando actividades relajantes)

Practicar durante 2 o 3 minutos, pudiendo llegar a un máximo de 5 a 10 minutos. Cuando notes lo bien que te sientes, se convertirá en un buen hábito de vida.

Conclusión final

Todas las técnicas pueden ser eficaces siempre y cuando se practiquen. Lograr incorporarlas al repertorio de conductas logrará un mayor control de las emociones y sentimientos que afloran en tu día a día.

3ª Fase

Comenzar con el Cuento: “El papel arrugado”

Se trata de hacer visualmente el desarrollo del cuento. Para ello: Coger un folio liso y nuevo, sin arrugas... ¡Está perfecto!!!!

A continuación, el profesor lo arruga y estruja, todo lo que puede y después viendo el resultado preguntará: ¿puedo volverlo a dejar como estaba antes?

Por supuesto que NO. No se puede, es imposible dejarlo como estaba. Por más que se intente, el papel seguirá arrugado.



Moraleja

Igual que con este folio así ocurre con el corazón de las personas. Cuando se las lastima con críticas, enfados, insultos o tú has entrado en cólera, con alguien, o has llegado a sentirte avergonzado... La impresión que queda en el corazón lastimado es difícil de borrar incluso aunque haya un perdón porque habrá quedado arrugado como el papel. Y es muy difícil de borrar como difícil es quitar las arrugas.

**Desde hoy trata de ser más comprensivo y paciente y, cuando sientas ganas de estallar...
RECUERDA EL PAPEL ARRUGADO.**