

# Aprendizaje Social y Emocional (ASE)

Curso: Manejo de la Ira

Level:



**Objetivo:** Los estudiantes podrán describir el término enojo, identificar el enojo como una emoción secundaria y practicar técnicas para manejar el enojo de una manera positiva.

**Intención del curso:** Brindar información y ejercicios para que los estudiantes comprendan, controlen y practiquen constantemente la habilidad de manejar la ira, desde niveles leves hasta severos.

## Aplicaciones y Beneficios:

Evitar que los desacuerdos menores de los estudiantes se conviertan en interrupciones en el aula, permita a los estudiantes con una habilidad que evite la violencia, mantenga las relaciones y mantenga una cultura escolar positiva.



## Lecciones del curso

Este curso consiste en las siguientes lecciones.



LECCIÓN	ACTIVIDAD	TIEMPO REQUERIDO	RECURSOS Y MATERIALES NECESARIOS
<b>Lección introductoria: identificación y comprensión de la ira</b>	Discusión en grupo	15 – 20 minutos	Definiciones de la lección Chart paper o pizarra
<b>Que causa la ira?</b>	Discusión en grupo	15 – 20 minutos	Información de la lección, pizarra o chart paper
<b>Ejercicios: Set 1</b>	Discusión en grupo Parejas Escritura independiente	Varios ejercicios, 10 – 15 minutos cada uno	Información de la lección Globos Diario Estudiantil
<b>Ejercicios: Set 2</b>	Escritura independiente Parejas	Varios ejercicios, 10 – 15 minutos cada uno	Información de la lección Chart paper, manualidades (opcional) Diario estudiantil

## Justificación del curso

Sentirse enojado es una emoción natural que todos los individuos experimentan. La incapacidad de expresar de manera efectiva y apropiada los sentimientos de ira puede conducir a problemas de comportamiento, agresión, intimidación y otros comportamientos perjudiciales y poco saludables. Sin embargo, los metanálisis del manejo de la ira.

Los programas para niños pequeños han demostrado aumentar los resultados socioemocionales. Dado que no podemos, y no debemos, proteger a los niños de sentirse enojados, es vital que guiemos a los niños a adoptar habilidades saludables para el manejo de la ira. La ira, cuando se maneja de manera efectiva, incluso puede usarse para un cambio positivo.

Por ejemplo, la ira por ver a alguien siendo intimidado puede ser un catalizador para hablar o incluso crear carteles de Stop Bullying en la escuela. El mensaje para los niños debe ser que la ira es un sentimiento válido, pero lo más importante es cómo reaccionas a los sentimientos de ira.



### **Puntos a tratar**

Todos sienten ira en algún momento y el objetivo de este ejercicio es que todos aprendan a detectar la ira, reducirla y controlarla antes de que se convierta en un problema.

La ira no te beneficia a ti ni a nadie en tu vida, a menos que se convierta en una motivación positiva para solucionar un problema.

Concéntrate hoy en aprender a derretir y convertir la ira.

# Introducción

## Lección #1:

### Identificar y Entender el enojo.

## ¿Qué saber antes de comenzar?

### Definiciones

#### ¿Qué es la ira/enojo?

*La ira es una emoción natural y a menudo se caracteriza como una emoción "secundaria" porque es más comúnmente una reacción a otra emoción. El dolor, la pérdida, la decepción, la frustración, la molestia y otros sentimientos vulnerables o "primarios" tienden a comenzar antes de que la ira esté presente. Nuestra ira se puede dirigir hacia otras personas, objetos y situaciones o eventos. A veces sentimos como si hubiéramos sido perjudicados, o nos sentimos enojados por alguien o algo que nos importa.*



*La ira se puede sentir en diferentes cantidades. Se puede sentir en una pequeña cantidad, sentirse agitado o molesto, o se puede sentir con mayor intensidad, como indignación o manía. La ira puede crecer y supurarse dentro de ti, o puede reducirse o disminuir. Piense en la ira en forma de globo que puede cambiar de tamaño según la cantidad de aire que agregue o la cantidad de aire que deje salir. Es importante recordar que tiene el poder de controlar la cantidad de ira que mantiene y cuánto deja salir. Tú controlas tu ira; no de la otra manera.*

*La ira a veces puede ser beneficiosa. Puede darle una forma de expresar sentimientos negativos o motivarlo a encontrar soluciones a problemas que de otra manera podría haber soportado por más tiempo del deseado. Puede actuar como una fuerza motivadora para el cambio, si se aprovecha de la manera correcta.*



## Actividad

Es importante que los estudiantes comprendan que el enojo es una emoción, al igual que la alegría o la tristeza, eso es normal y bien sentir.

Comience con una discusión sobre las emociones. Usando un papel gráfico o una pizarra blanca, pida a los alumnos que nombren algunas emociones. Trate de desafiar a los estudiantes a que propongan tantos como puedan. Para los estudiantes mayores, puede optar por desafiarlos pidiéndoles que escriban tantos como puedan en un minuto y luego compartirlos en grupo.

Si la ira no era una emoción enumerada por los estudiantes, asegúrese de incluirla. Haga preguntas de discusión que guíen a los estudiantes hacia una conciencia de que todas las emociones, incluida la ira, son naturales y que se sienten bien; Es esencial para nosotros gestionar eficazmente cómo reaccionamos a los sentimientos que tenemos.

- ¿Cómo sabes cuándo te sientes alegre / culpable / enojado / etc.?
- ¿Qué puede hacernos sentir felices / tristes / enojados / decepcionados / etc.? ¿Está bien que nos sintamos así?
- ¿Cómo reaccionas cuando te sientes triste / enojado / ansioso / etc.?
- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás enojado?
- ¿Cómo podrían reaccionar los que nos rodean cuando nos sentimos felices / tristes / enojados / frustrados / etc.?
- ¿Cuándo nuestras emociones se vuelven poco saludables para nosotros mismos o para los demás?

Concéntrese en discutir la ira, pero refuerce que la ira es una de las muchas emociones que sentimos. Trate específicamente de pedirles a los alumnos que describan qué es la ira. Después de escuchar las respuestas, recuerde a todos que las emociones son fáciles de sentir, pero que no pueden ser fáciles de describir a los demás.

Continúe enfocando la discusión en la ira pidiéndoles a los estudiantes que sean de mente abierta sobre este tema delicado. Anime al grupo a compartir sus pensamientos sobre los peligros de la ira que han visto en las películas y en sus propias vidas

## Lección #2: ¿Qué causa enojo?

### ¿Qué saber antes de comenzar? Causas del enojo

Como se discutió anteriormente, la ira a menudo se caracteriza como una emoción secundaria, desencadenada por una emoción inicial o primaria. Por ejemplo, el miedo a un accidente automovilístico puede hacer que un pasajero se enoje con el conductor por conducir rápido o de manera peligrosa. El miedo, en este ejemplo, es la emoción primaria y la ira es secundaria.



El miedo, el dolor, la frustración, la decepción, la desesperanza y el resentimiento pueden conducir a sentimientos de ira. El daño emocional de las relaciones, el fracaso percibido, la decepción o la falta de control también pueden provocar sentimientos de ira. Pueden surgir sentimientos de ira debido a nuestra interpretación y reacción a ciertas situaciones. Todos tienen sus propios factores desencadenantes de lo que los hace enojar en función de sus relaciones y experiencias pasadas. Las situaciones comunes que invocan la ira incluyen aquellas en las que nos sentimos amenazados o atacados.

Si siente que cierta situación está fuera de su control, o no tiene manera de cambiar las circunstancias de su situación, es difícil mantenerse positivo.



De esta manera, surgió el término "iceberg de ira", que representa la ira como la emoción que se ve en la superficie, con una o más emociones ocultas debajo. A menudo, el sentimiento que expresamos es la ira, pero la emoción principal que causa la ira está oculta. Un objetivo del manejo de la ira es reconocer sentimientos de ira y dar un paso atrás para considerar las raíces de sus sentimientos de enojo.





## Actividad

Dibuje el contorno de un iceberg en la pizarra, con un pequeño pedazo sobre la línea del nivel del mar y una gran parte debajo como un iceberg real. Una superficie borrable funcionaría mejor, pero también se puede usar chart paper.

Escriba la palabra "Ira" en la parte superior del iceberg, y otra emoción o emociones, dependiendo de su ejemplo, en la parte inferior. Pega un pedazo de papel sobre la parte inferior para ocultar la emoción principal en la parte inferior.

Comience la conversación con un ejemplo personal (real o no, según la edad) de un momento en que estaba enojado. Concéntrese en tres puntos de su historia: qué desencadenó su enojo, cómo reaccionó y qué emociones estaban ocultas en su enojo.

Por ejemplo, "El otro día, mi perro se comió una bolsa de golosinas mientras yo no estaba. Me sentí muy enojado con ella por hacer un desastre y por ser desobediente. Levanté la voz y la envié afuera al patio mientras yo limpiaba. Una vez que terminé, me di cuenta de que no estaba enojado con ella. Realmente, me sentía abrumado por un largo día de trabajo y decepcionado de no poder sentarme y relajarme. Mi perro hizo un pequeño desastre que fue un problema fácil de arreglar, y aprendí a asegurarme de que su bolsa de golosinas estuviera en un estante más alto".

Dirija a los estudiantes hacia el iceberg durante su ejemplo. Explique que "enojo" fue la emoción que mostró, pero había otras emociones (abrumadas y decepcionadas) que estaban ocultas debajo. Tire del papel hacia arriba para mostrar las emociones ocultas. Explique que a menudo, nuestra ira es causada por otras emociones que han estado sentadas debajo de la superficie.

Continúen la discusión explorando algunos ejemplos juntos e intenten encontrar las emociones ocultas. Las siguientes situaciones son generales y brindan a los estudiantes la oportunidad de ver la situación desde múltiples perspectivas. Si los estudiantes están dispuestos, también puede pedirles que compartan algunos ejemplos. Para cada ejemplo, escribe las emociones ocultas en la parte inferior del Iceberg.

- Tu hermana mayor se comió el resto del helado que querías para el postre.
- Obtuviste de vuelta tu examen de ortografía y viste que escribiste mal 4 palabras.
- El juego de béisbol de este fin de semana fue cancelado debido a la lluvia.
- Tu familia está cenando una lasaña y no te gusta la lasaña.
- La persona frente a usted en la fuente de agua está tomando mucho tiempo para tomar una copa.
- Quieres ir a casa y jugar un videojuego, pero tu familia tiene que detenerse en el supermercado.
- Tu hermano te empuja a la piscina y no tienes tus flotadores para nadar.



## Lección #3: Ejercicios: Set 1

### ¿Qué saber antes de comenzar?

#### Capturando la ira

La ira puede crecer como un globo. Si se agrega demasiado aire a un globo, podría explotar. El aire también puede ser capturado y liberado del globo antes de que explote, al igual que podemos liberar la ira antes de que nos lastime a nosotros o a otros.

#### ¿Por qué capturar la ira?

La ira puede llevar a las personas a decir cosas malas, a actuar irracionalmente y a lastimar a otras personas, ya sea que quieran o no. Cuanto más controlamos nuestra propia ira, más seguros están todos. Además, cuando la ira se acumula, conduce a muchos otros grandes problemas emocionales, como la tristeza y el cansancio.

Los ejercicios descritos en las Lecciones 3 y 4 brindan a los estudiantes formas tangibles de capturar su ira, como el aire en un globo, y comenzar prácticas saludables de manejo de la ira en su vida diaria. Vea los ejercicios a continuación y elija aquellos que sean apropiados para la edad y el desarrollo de su grupo de estudiantes. Planee pasar de 5 a 10 minutos cada día durante una o dos semanas para presentar y dar tiempo a los estudiantes para practicar cada ejercicio. Revise los detalles de la lección para obtener ideas para revisar y reforzar los ejercicios.

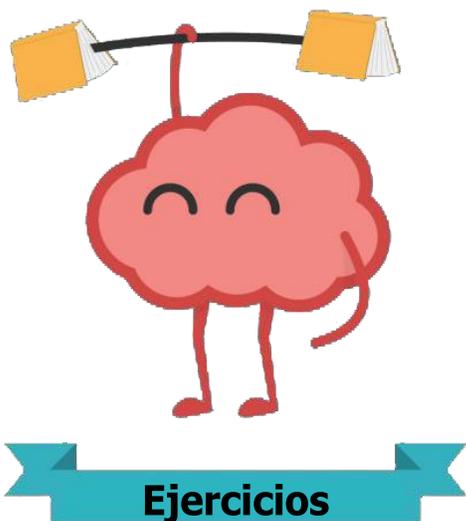
#### Actividad

Comience demostrando la metáfora de la ira como el aire dentro de un globo. Explota un globo y, sin atarlo, pregunta a los estudiantes: "¿Qué pasará si sigo soplando aire dentro del globo?" (Explotará o explotará). Luego pregunte: "¿Cómo reaccionaría si el globo explotara?" Los estudiantes podrían decir que saltarían porque los asustaba o emitían un ruido fuerte y les dolían los oídos. Luego pregunte a los alumnos: "¿Cómo reaccionarían si simplemente dejara salir el aire del globo?". Con suerte, los alumnos responderán diciendo que no les molestaría o que no los haría saltar.

Comparta la metáfora con los alumnos y explique que el aire es como la ira. La ira se puede soltar y explotar, o puede ser manejada y liberada lentamente para no lastimar a nadie a su alrededor, incluido usted mismo.

Explique a los alumnos que en el transcurso de la semana o semanas siguientes practicarán algunos ejercicios. Estos ejercicios les darán herramientas para ayudarles a controlar su ira y que no explote como el globo.

Como seguimiento antes de pasar al siguiente conjunto de ejercicios, dedique algún tiempo a discutir los ejercicios. Pídales a los alumnos que compartan el ejercicio que les pareció más útil y por qué. Pregunte a los alumnos si se han sentido enojados y si tuvieron la oportunidad de usar alguna de las habilidades. Pídales a los estudiantes que escriban en sus diarios sobre el ejercicio que encontraron más útil.



Mire los ejercicios a continuación y, según la edad de sus alumnos, elija algunos o todos los ejercicios para incorporar durante la próxima semana. Los ejercicios en sí pueden adaptarse a diferentes rangos de edad. Por ejemplo, en lugar de escribir una lista, los niños más pequeños pueden dibujar o compartir con un compañero. Dedique de 5 a 10 minutos cada día para que los estudiantes tengan tiempo para practicar cada habilidad.

A lo largo de la semana, si ocurren interrupciones y nota que los niños se ven o parecen enojados, asegúrese de seguir y hacer que los estudiantes practiquen el uso de uno de los ejercicios. Es importante tener en cuenta que el momento de enojo no siempre es el momento más apropiado para racionalizar con un niño, especialmente un niño muy pequeño. Ayude a los niños a responder a una situación utilizando la habilidad después de que se hayan calmado.

## 1) Hablar con si mismo

El diálogo interno implica decirse a sí mismo: "No voy a permitir que esto me haga enojar". Es la capacidad de entrenarse para reducir su propia ira y es una excelente manera de evitar que la ira se convierta en un problema. Recuerde a los alumnos que tienen el control de sus propias emociones. Puede dejar de permitir que las cosas lo enojen tomando medidas para reducir la ira.

**Ejercicio:** Pídales a los estudiantes que hagan una lista de las cosas que los hacen enojar y al lado de cada ítem escribir "No voy a dejar que esto me haga enojar."

## 2) Hablar con otros

Dile a la gente lo que te enoja. A veces, tus amigos y familiares no saben lo que eres hasta que les dices de una manera muy clara y directa. Estar molesto muchas veces puede hacer que uno se sienta enojado, pero es mejor prevenir ambos, simplemente hablando de ello.

**Ejercicio:** Divida a los estudiantes en grupos de dos. Para esta actividad, posiblemente permita a los estudiantes elegir un compañero con el que se sientan cómodos. Haga que los estudiantes hablen entre ellos acerca de algo que los haga enojar (en general, no dirigido a su compañero). Haga que los estudiantes escriban una lista de las cosas que los enojan y que compartan su lista con su pareja. Recuerde a los alumnos que compartan su lista con sus amigos y familiares en los que se producen esas situaciones.

## 3) Convertir la ira en energía para resolver problemas

Este ejercicio ayuda a los estudiantes a entrenar su cerebro para que puedan capturar la ira y convertirla en energía positiva para resolver problemas. En lugar de concentrarse en lo que le enoja, concéntrese en cómo resolver el problema que le molesta.

**Ejercicio:** Divida a los estudiantes en grupos de dos. Haga que los estudiantes hablen con un compañero sobre cómo pueden capturar su enojo al concentrarse en una cierta idea positiva o un recuerdo. Dígalos a los estudiantes que planeen pensar en estos pensamientos positivos la próxima vez que se encuentren en una situación que los enoje. Aprenda lo que otros pueden pensar y piensen juntos para llegar a una lista completa de soluciones positivas y discutir.

## 4) Respire hondo y cuente

Este método se ha utilizado durante cientos de años y ha demostrado que funciona para personas de todas las edades. Concéntrate en estar tranquilo y feliz. La ira puede interponerse en el camino de la felicidad si lo permite, pero siempre recuerde que es su trabajo controlar sus emociones, no es el trabajo de otra persona. En el momento en que te das cuenta de que te sientes enojado, respira hondo y lentamente deja salir el aire. Cuente hasta diez y concéntrate en estar tranquilo. Este es un método simple y fácil.

**Ejercicio:** Primero, como clase, practique respirar lentamente, enfocándose en inhalar y exhalar, y contando hasta diez. Luego, pídale a los alumnos que se imaginen en su mente y piensen en un tema que los haga enojar. Haga que los estudiantes respiren lentamente y profundamente, y cuenten hasta diez mientras respiran. Haga que los alumnos se imaginen respirando lentamente en esa situación.

## 5) Pregunte por qué?

Cada vez que nos sentimos u otros nos sentimos enojados, preguntarnos por qué puede ayudarnos a centrarnos en la causa raíz de esa ira y por qué está sucediendo. ¿Por qué te sientes abrumado por la ira? ¿Hay alguna razón específica por la cual esta situación te molesta? No siempre es fácil detenerse en el pasado, especialmente en una experiencia negativa, pero si lo aborda y se pregunta por qué, para mejorar y controlar sus emociones, puede ser una experiencia iluminadora y curativa.

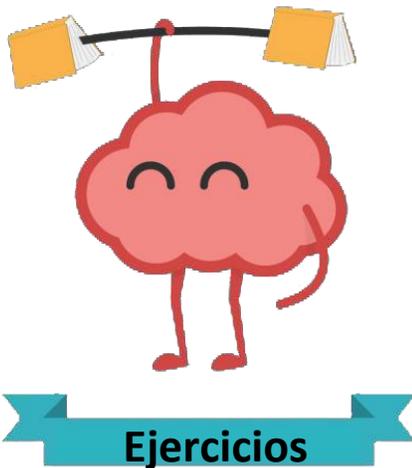
**Ejercicio:** haga que los estudiantes vuelvan a ver sus diarios y la lista de situaciones en las que se han enojado. Luego pídale que retrocedan y reflexionen sobre la situación e intenten encontrar el por qué. Acompañe a los estudiantes o pídale que discutan en pequeños grupos sus "porqués". Haga que los estudiantes se pregunten entre ellos sobre las experiencias para ayudar a encontrar el núcleo de la ira.

## Lección #4: Ejercicios: Set 2

### Actividad

Repase los ejercicios de la semana anterior y explique a los estudiantes que hay incluso más ejercicios que estarán practicando. Nuevamente, explique que estos ejercicios les brindarán herramientas para ayudarlos a controlar su ira y que no explote como el globo.

Después de que la clase haya tenido la oportunidad de practicar cada ejercicio, pida a los alumnos que trabajen en parejas o en grupos pequeños para crear carteles en el aula que expliquen los diferentes ejercicios. Estos pueden ser tan grandes o tan pequeños como desee y pueden servir como recordatorios para que los estudiantes usen las estrategias a diario. Los carteles pueden incluir un título rápido, por ejemplo, tomar un respiro y contar, algunos pasos escritos y un visual. En el ejemplo Respire hondo y cuente, los estudiantes pueden escribir: "Deténgase, respire profundo, cuente hasta 10" y dibuje una señal visual de alto.



Mire los ejercicios a continuación y, según la edad de sus alumnos, elija algunos o todos los ejercicios para incorporar durante la próxima semana. Los ejercicios en sí pueden adaptarse a diferentes rangos de edad. Por ejemplo, en lugar de escribir una lista, los niños más pequeños pueden dibujar o compartir con un compañero. Pase de 5 a 10 minutos cada día, lo que les permite a los estudiantes practicar cada habilidad

A lo largo de la semana, si ocurren interrupciones y nota que los niños se ven o parecen enojados, asegúrese de seguir y hacer que los estudiantes practiquen el uso de uno de los ejercicios. Es importante tener en cuenta que el momento de enojo no siempre es el momento más apropiado para racionalizar con un niño, especialmente un niño muy pequeño. Ayude a los niños a reproducir una situación utilizando la habilidad después de que se hayan calmado.

## 1) Establecer un objetivo de felicidad

¿Prefieres estar feliz o enojado? Si respondiste que quieres ser feliz, entonces anótalo como una meta. No puedes sentirte enojado y feliz al mismo tiempo, porque la ira se interpone en el camino de la felicidad. Cuando sientas ira, date cuenta de que se interpone en el camino de lo que realmente quieres y concéntrate en ser feliz. Recuerde: "Quiero ser feliz, no quiero enojarme, así que voy a ser feliz".

### Ejercicio:

Escribir es un ejercicio poderoso y ayuda a aclarar las cosas.

- 1) Haga que los estudiantes saquen su diario o una hoja de papel y dibujen una línea en el medio.
- 2) En el lado izquierdo de la página, escriba la palabra "QUIERO" en la parte superior, luego escriba una lista de todos los sentimientos que quiero experimentar
- 3) En el lado derecho de la página, escriba las palabras "NO QUIERO", luego escriba todas las emociones que no quiero experimentar en el lado derecho de la línea.
- 4) La próxima vez que se encuentre en una situación que lo lleve al lado derecho de la página, simplemente piense en su lista en el lado izquierdo de la página. Concéntrese en una de las emociones deseadas, luego simplemente díglele a su mente que sienta una.

Escribir es un ejercicio poderoso y ayuda a aclarar las cosas.

- 1) Haga que los estudiantes saquen su diario o una hoja de papel y dibujen una línea en el medio.
- 2) En el lado izquierdo de la página, escriba la palabra "QUIERO" en la parte superior, luego escriba una lista de todos los sentimientos que quiero experimentar
- 3) En el lado derecho de la página, escriba las palabras "NO QUIERO", luego escriba todas las emociones que no quiere experimentar en el lado derecho de la línea.
- 4) La próxima vez que se encuentre en una situación que lo lleve al lado derecho de la página, simplemente piense en su lista en el lado izquierdo de la página. Concéntrese en una de las emociones deseadas, luego simplemente díglele a su mente que sienta una.

## 2) Aceptar y superar

Sucedrán cosas que te harán enojar. Cuando te prepares para no estar enojado cuando suceden cosas malas, superarás la ira. Es más fácil controlar la ira cuando la esperas, planificarla y prepararse para controlarla.

**Ejercicio:** en grupos pequeños, proporcione a los estudiantes varios escenarios de juego de roles (o pídale que describan algo que los haga enojar). En pequeños grupos, haga que los estudiantes hagan una lluvia de ideas sobre las formas en que pueden prepararse para algunas situaciones que producen ira. Por ejemplo, preparándose para un hermano que se lleva su juguete.

## 3) No pases la culpa

Culpar a alguien más por cómo te sientes es un mal hábito que no resuelve problemas y a menudo hace que las personas sientan que alguien más tiene el control de sus emociones, lo cual no es cierto. Cree un hábito para llamar a las personas que usan la culpa en su idioma y procure no practicar ese mal hábito. Está bien discutir cosas que salen mal, pero discutir formas de evitar que vuelva a suceder en lugar de centrarse en el error de una persona.

Por ejemplo, puede estar almorzando con un amigo y accidentalmente derraman su bebida sobre usted. Tu empiezas a llorar y decir: "Ahora me veo ridículo, me estás haciendo sentir muy avergonzado".

Una mejor manera de reaccionar es tomarse un momento para relajarse (respirar profundamente y contar hasta

diez), luego aceptar que se cometió un error, darse cuenta de que su amigo está ahora en una situación difícil e intentar sacar lo mejor de situación. En cambio, podría decir: "Oh, Dios mío, esto es horrible. Sé que no derramaste tu bebida a propósito, pero viviré, llorar por eso no mejorará la situación y este no es el fin del mundo".

**Ejercicio:** pida a los alumnos que escriban en sus diarios sobre el momento en que estaban enojados con alguien y culpan a la otra persona. Pídales a los alumnos que reflexionen sobre que podrían reconocer que se cometió un error y que sugieran una solución.

## 4) Disculparse

Una disculpa es un poderoso acto de bondad. Si perdió el control de sus emociones y le gritó a alguien o trató a alguien de la manera incorrecta mientras estaba enojado, intente mejorar las cosas. A veces, el globo de la ira se llena y necesitamos practicar la disminución de la ira, pero a veces el globo se llena rápidamente y explota. Póngase al día lo antes posible y discúlpese lo antes posible. Cuanto antes limpie el globo explotado, antes todos volverán a sentirse felices y seguros.

**Ejercicio:** haga que los estudiantes se dividan en pequeños grupos y piensen en diferentes razones por las cuales podrían necesitar disculparse con alguien en un momento de ira. Haga que los estudiantes practiquen las disculpas en voz alta. Algunos ejemplos se enumeran a continuación.

- Lo siento, no me di cuenta de que estaba gritando. No debería haberte levantado la voz.
- Pido disculpas, la próxima vez que me enoje te haré saber que algo me está molestando antes de que se convierta en un problema.
- Lamento haberte dicho que estabas haciendo trampa. Me sentía celosa porque me ganaste en el juego. Realmente no pienso que estabas haciendo trampa.

## Examen rápido

1. ¿Como puede describir la ira?

- A.) Lo contrario de ser feliz
- B.) Una emoción que siempre causa un comportamiento agresivo.
- C.) Una emoción natural que comúnmente es una reacción a una emoción diferente.
- D.) Una emoción que debe evitarse a toda costa

2. ¿Que emociones pueden hacernos enojar?

- A.) Sentimientos heridos
- B.) Desesperación
- C.) Miedo
- D.) Todas las anteriores

3. ¿Como se parece la ira a un globo?

- A.) Podemos controlar cuánta ira dejamos entrar y cuánta dejamos salir.
- B.) Tenemos que dejar que la ira flote y olvidarnos de ella.
- C.) Si ignoramos la ira lo suficiente, se desvanecerá.
- D.) Siempre toma mucho tiempo para que la ira se acumule.

### Retroalimentación del profesor

Proporcione información sobre los ajustes realizados con respecto al uso real del contenido anterior. Siéntase libre de compartir sus pensamientos, sugerencias, críticas constructivas. Envíe sus comentarios por correo electrónico a: [info@mylearningtools.org](mailto:info@mylearningtools.org)