



Educación emocional

2.º y 3.º de Primaria

¿Qué hago cuando me enfado?

Cinco cosas que sí funcionan para calmarse, y por qué. Con solucionario y guía para el adulto.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Enfadarse **no es portarse mal**. El enfado aparece cuando algo nos parece injusto, y eso es información útil. Lo que sí podemos elegir es qué hacemos con él. Cuando el enfado es muy fuerte, el cuerpo se prepara para pelear: el corazón va rápido, los músculos se tensan y cuesta pensar. Por eso lo primero **no** es hablar ni disculparse: es bajar esa activación. Después ya se puede pensar. Cinco cosas que funcionan: **respirar despacio, beber agua, moverse** (andar, correr, apretar los puños y soltarlos), **alejarse un momento** y **contarlo** cuando ya se pueda.

Trucos

Para el adulto. La frase «cálmate» casi nunca calma, porque pide un resultado sin dar un camino. Funciona mejor ofrecer una acción concreta y pequeña: «vamos a beber agua», «cuenta conmigo hasta diez». Y **después**, cuando ya esté tranquilo, hablar de lo que pasó. Hablar en caliente enseña poco.

1. Rodea lo que le pasa a tu cuerpo cuando te enfadas.

el corazón va rápido · me da sueño · aprieto los dientes · me pongo colorado · me río · me tiemblan las manos

2. Marca con una X lo que sí ayuda a calmarse.

____ respirar despacio ____ gritar más fuerte
____ beber agua ____ pegar a alguien
____ andar un rato ____ romper algo
____ contar después ____ guardármelo siempre



3. La respiración del cuadrado. Prácticala y escribe cómo te has sentido.

Coge aire contando hasta 4 · aguanta 4 · suelta 4 · espera 4. Repítelo tres veces.

4. Lee y escribe qué harías tú.

Un compañero te quita el balón sin pedirlo. Te pones furioso.

Tu hermano ha entrado en tu cuarto y ha desordenado tus cosas.

5. Ordena los pasos del 1 al 4.

_____ Cuento lo que ha pasado y cómo me he sentido.

_____ Me alejo un momento.

_____ Noto que me estoy enfadando.

_____ Respiro despacio hasta que baja.

6. Escribe tu plan personal.

Cuando me enfade, primero voy a _____

Si no se me pasa, voy a _____

Y si es muy fuerte, se lo voy a decir a _____

7. Piensa en la última vez que te enfadaste. ¿Qué hiciste? ¿Qué harías ahora?

El reto

Hay una diferencia importante entre **sentir** y **hacer**: se puede estar muy enfadado sin romper nada ni insultar a nadie. Explica esa diferencia con tus palabras y pon un ejemplo tuyo.



Solucionario

1. El corazón va rápido, aprieto los dientes, me pongo colorado, me tiemblan las manos. La risa y el sueño no son señales de enfado.
2. Sí ayudan: respirar despacio, beber agua, andar un rato, contarlo después. No ayudan: gritar más fuerte, pegar, romper cosas ni guardárselo siempre. Guardárselo merece un comentario: no es lo mismo esperar a estar tranquilo para contarlo que no contarlo nunca.
3. Respuesta libre. Conviene hacerla de verdad antes de escribir. Si dice que no ha notado nada, no pasa nada: la respiración funciona mejor con práctica y no siempre a la primera.
4. Respuesta libre. Se valora que aparezca una acción de calma antes que una respuesta al otro.
5. 1 Noto que me estoy enfadando · 2 Me alejo un momento · 3 Respiro despacio hasta que baja · 4 Cuento lo que ha pasado.
6. Respuesta libre. Interesa que el tercer hueco tenga un nombre concreto de un adulto de confianza.
7. Respuesta libre.
El reto. **Sentir** es lo que pasa dentro y no se elige: el enfado llega solo. **Hacer** es lo que decidimos después, y eso sí se elige. Por eso nadie tiene la culpa de enfadarse, pero sí somos responsables de lo que hacemos estando enfadados. Se acepta cualquier ejemplo que distinga las dos cosas.