



CyS
Conducta y Salud

Yo puedo
manejar mi
enfado



Abierta
inscripción

Taller para niñas y
niños de 10 a 14 años

conductaysalud@gmail.com

915521429

SÍ PUEDO MANEJAR MI IRA

El objetivo fundamental de este taller, **dirigido a los menores de 10 a 14 años**, es la adquisición de las habilidades relacionadas con el correcto manejo de las situaciones asociadas a la ira.

La ira es una emoción normal y saludable, es la manera con la que respondemos ante las situaciones que suponen un ataque o agresión para nosotros. Ahora bien, cuando se presenta fuera de control, pasa de ser “una leve irritación, a la furia o la rabia intensa”, puede volverse destructiva.

El “monstruo de la ira”, se muestra con enfados violentos, frecuentes pérdidas de control sobre uno mismo, explosiones o el uso de expresiones inadecuadas, todo esto suele tener consecuencias, que en ocasiones pueden ser graves en el colegio, con la familia, con los amigos o con nosotros mismos.

Saber manejar estas emociones reduce el malestar, favorece los sentimientos de competencia personal y bienestar, además de promover unas mejores relaciones con el entorno y un estilo de vida positivo y saludable.

Este taller **“Sí puedo gestionar mi ira”** supone la adquisición de los recursos y estrategias encaminadas a manejar las respuestas emocionales, especialmente aquellas relacionadas con la ira, así como a desarrollar adecuadas habilidades sociales y a fortalecer la autoestima.

“Las provocaciones no son una buena excusa para recurrir a la agresión física o verbal”

El propósito de este entrenamiento en el manejo de la ira

Que los participantes del taller desarrollen:

- Capacidades para regular las respuestas emocionales.
- Competencia para un adecuado manejo de las situaciones conflictivas
- Habilidades para una comunicación interpersonal satisfactoria
- Sentimientos de valía personal



Por eso trabajaremos

- ❖ *Las emociones y su ajuste*
- ❖ *La comunicación positiva*
- ❖ *Los estilos de la comunicación interpersonal*
- ❖ *La autoestima*

Objetivos del programa

- La detección de los desencadenantes de la respuesta emocional, especialmente de la ira.
- La adquisición de los recursos personales necesarios para el ajuste emocional, unas relaciones interpersonales adecuadas y una correcta autoestima.
- La prevención de la violencia y sus consecuencias.

Perfil de los participantes

Dirigido a aquellos menores que deseen aprender a manejar sus enfados, sentirse bien, desarrollar su capacidad social y mejorar sus relaciones personales y familiares.

“La ira se descontrola cuando no sabemos manejarla de forma adecuada”

Los contenidos de la actividad

Evaluación individual de cada participante.

Sesión grupal con los padres donde se les explicará el programa y se les darán estrategias para trabajar en la misma dirección.

1. La Ira

1.1. Desencadenantes de la Ira

1.2. La curva de Ira

2. El Control Emocional

2.1. El papel de las emociones

2.2. Cómo ajustar las respuestas emocionales negativas.

2.3. Cómo conseguir las emociones positivas.

3. La Comunicación

3.1. La comunicación positiva

3.2. Los estilos de la comunicación interpersonal

4. Aplicación a la vida cotidiana

*“Las personas que se sienten
valiosas se caracterizan por
NO responder con IRA”*

Metodología

La actividad se desarrolla en formato grupal, combinando la adquisición de las habilidades con disfrutar y pasarlo bien; por lo que se apoya en un método de trabajo básicamente práctico y pedagógico. Donde se combinan las explicaciones teóricas con distintas estrategias, ejercicios y dinámicas, con las cuales se trabajan cada uno de los aspectos del programa, de una forma eficaz, amena y divertida; además de facilitar su puesta en marcha en la vida real y mejorar su recuerdo.

Duración y estructura del Taller

La duración de este programa es de 7 sesiones, con una duración de una hora y media cada una; y con una periodicidad de una vez por semana.

1ª Sesión	Evaluación Individual
2ª Sesión	Sesión de padres
3ª a 7ª Sesión	Taller