

La ira (rabia, furia, colera...)

La ira te avisa de las injusticias o las agresiones y te aporta la energía para actuar en consecuencia. Sin embargo, la ira te bloquea de repente y puede llevarte a actuar como un animal que se siente acorralado o atacado por otro.

Ese tipo de reacciones nos pueden traer problemas. Por lo que tenemos que aprender a controlarla, cuando aún estamos a tiempo.

Cuando somos bebés la ira tarda muy poco en aparecer. Por cualquier cosa nos enfadamos. Lo bueno es que enseguida se nos olvida y volvemos a sonreír y estar felices otra vez.

Pero conforme vamos creciendo, la ira va apareciendo poco a poco y las situaciones son más complejas. Lo peor es que tarda mucho más tiempo en desaparecer nuestro enfado y eso nos hace sentirnos muy tristes durante un buen rato.

1. Marca cuando te sientes con ira o enfadado.

☐ Cuando me dan un regalo

☐ Cuando me hago una herida



☐ Cuando marco un gol



☐ Cuando me peleo con mis amigos



2. Une con flechas cuando se enfadan otras personas.

Molesto a mis compañeros y
compañeras cuando están
trabajando



Me peleo con mi hermano o
hermana



Empujo y pego a mis amigos
o amigas



Arranco y piso las plantas
del jardín



En el fondo la ira es como un mal bicho que te hace hacer o decir cosas que en, condiciones normales, no dirías ni harías. Es como si esa mañana te hubieras comido un yogur caducado que te mete un virus y te llena el cuerpo de rabia, de frustración, de impotencia... y domina todo lo que haces y dices.

3. Marca las frases que diría una persona con ira.

Déjame en paz.

Hoy estoy muy, pero que muy feliz.

Ahora te voy a poner un ojo morado.

Dame la mano para caminar.

No, no y noooooooooooooooooo.

Dame ese juguete o te lo quito.

Me dejáis jugar, por favor.

No toques mis juguetes: ¡son míos!