

## CONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES: LA RABIA

La rabia es una emoción que hace que nos sintamos enojados y furiosos. Nace cuando algo no sale como queremos, o cuando alguien hace o dice algo que nos molesta.

La rabia aparece de forma rápida y poderosa y nuestro cuerpo se convierte en una olla de presión. Provoca que se tensen nuestros músculos, tengamos ganas de gritar o pegarle a algo o alguien.

La rabia es una emoción que se nos escapa, que quiere salir y por eso, en ocasiones, sentimos que no podemos controlarla. Sin embargo, si la dejamos escapar no soluciona lo que realmente la originó, causando conflictos y daños a nosotros mismos o a los demás.



### ¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO ESTAMOS ENOJADOS?

- Busca una actividad física que te ayude a liberar la energía de la rabia.
- Practicar Mindfulness, meditación o algún ejercicio de respiración.

### ACTIVIDAD PRE BÁSICA Y BÁSICA: LA TÉCNICA DE LA TORTUGA

A continuación, les presentamos un cuento que nos enseña una herramienta segura para actuar como respuesta a la rabia.  
<https://www.youtube.com/watch?v=rwGSIUkXR8>

Luego de ver el video y escuchar el cuento, practiquemos la postura de la tortuga con nuestros niños. De esta manera, ellos conocerán de mejor manera esta posición y podrán replicarla cuando lo crean conveniente.

Cuando nos sentimos con rabia, con ganas de gritar o pegar, siempre podemos usar esta herramienta y actuar como una tortuga, siguiendo los siguientes pasos:

1. Para simular el caparazón podemos recoger las piernas, rodeándolas con nuestros brazos, de modo que nos sintamos protegidos.
2. Mantenemos firmemente y con nuestros músculos apretados esta postura mientras contamos hasta diez.
3. De a poco aflojamos la tensión de nuestro cuerpo hasta que nuestro cuerpo esté relajado por completo.
4. Cuando sentimos que la rabia ha desaparecido, podemos ponernos de pie y actuar de manera calmada.

Es importante que los adultos feliciten al niño por su esfuerzo y por su resultado. Es una buena manera de asegurar una mayor posibilidad de aumentar la aparición de esta conducta de autocontrol. También es importante, en esta fase, que el niño explique qué es lo que le ha hecho sentir enfadado y cómo se ha sentido recurriendo a la técnica de la tortuga.

### **ACTIVIDAD MEDIA: EJERCICIO DE RESPIRACIÓN**

A continuación les presentamos un ejercicio de respiración que podemos usar cuando nos sentimos agitados y necesitamos calmarnos.

Para llevarlo a cabo necesitamos encontrar un lugar en el que estemos cómodos, preferiblemente sentados o acostados.

Inspiramos por la nariz durante alrededor de cuatro segundos, manteniendo el aire en tu interior durante unos segundos y expulsarlo por la boca suavemente. Se requieren inspiraciones largas, para que entre al cuerpo un gran volumen de aire.

Poniendo una mano en el estómago y la otra en el pecho es posible comprobar si se está llevando el aire correctamente a las zonas abdominal. La mano del pecho no debería moverse al inhalar, mientras que debería notarse el aire llenando el vientre.