

¡Vigilamos la tensión emocional!

Secunda Senior



Ideas para motivar y ambientar el tema



Soporte audio de esta sesión para el voluntariado

El enfado o enojo es una de esas emociones básicas que nos acompaña durante toda la vida. Aprender a controlar y gestionar nuestros enfados es clave para restablecer nuestro equilibrio interior, porque el enfado ciertamente nos produce malestar y desequilibrio, y por ello algunas veces nos hace cometer errores, y hacer o decir cosas de las que luego nos arrepentimos.

Lo primero, como en todas nuestras emociones, es aceptar que están ahí y son nuestras, forman parte de nosotros, y además tienen todas su función en nuestra psicología, si las sabemos gestionar adecuadamente. El enfado no es deseable, pero nos hace comunicar a los demás que algo no nos ha sentado bien, nos ha herido en lo más profundo de nuestro ser. Hay enfados lógicos con la causa que los produce, pero hay otros enfados que no son tan lógicos porque nuestra mente también a veces nos juega malas pasadas y nos hace interpretar cosas que no son, o las distorsiona y magnifica. Por eso la misma razón o causa, a unas personas no les afecta casi y otras hacen un mundo de ello. Aprender a gestionar el enfado, es también valorar adecuadamente la realidad y cómo nos afecta.

Se suele decir que las personas no respondemos emocionalmente a la realidad, a lo exterior, sino a la valoración e interpretación que hacemos de esa realidad, y es cierto. Pero no es menos cierto que todos nos enfadamos alguna vez y nos seguiremos enfadando en mayor o menor medida, porque somos humanos, y por ello esta canción nos va a recordar los efectos que tiene el enfado en nuestra forma de respirar, de andar, de hablar, de hacer las cosas, para identificarnos en esa tensión cuando nos invada y poder controlarla, y también nos va a recordar la "regla de contar hasta 10" cuando nos enfadamos, antes de decir algo, responder o tomar una decisión, para no equivocarnos y hacer algo de lo que luego nos arrepintamos.

Aprender a tranquilizarnos, contando hasta IO, respirando más despacio, dando un paseo, restando importancia a lo que en realidad no la tiene, es uno de los mejores hábitos de salud mental que podemos adquirir, y que sin duda nos ayudará a vivir más y mejor. Yo recomiendo el viejo chiste aquél de ¡Caramba Don Manuel, ¿qué hace usted para conservarse tan joven? Pues mire, yo no discuto con nadie. ¡Hombre D. Manuel, pero no será por eso! Bueno, pues si usted lo dice, no será por eso". Yo creo que es un buen consejo para no enfadarse más de la cuenta.



## Escuehamos la canción y su mensaje



Ir a pista de audio canción

## Despacio Me Tranquilizo

César García-Rincón de Castro (2011)

Respiro muy deprisa cuando me enfado. si me tranquilizo respiro más despacio. Hablo muy deprisa cuando me enfado, si me tranquilizo hablo más despacio.

Y cuando me enfado: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ah! Yo me tranquilizo. Si vuelvo a enfadarme: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ah! Sé tranquilizarme.

Ando muy deprisa cuando me enfado, si me tranquilizo ando más despacio. Me duele la cabeza cuando me enfado, si me tranquilizo se me va pasando.

Y cuando me enfado: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ah! Yo me tranquilizo. Si vuelvo a enfadarme: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ah! Sé tranquilizarme.

Pierdo los papeles cuando me enfado, Si me tranquilizo los voy encontrando. Salen mal las cosas cuando me enfado, si me tranquilizo mejora el resultado.

Y cuando me enfado: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ah! Yo me tranquilizo. Si vuelvo a enfadarme: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ah! Sé tranquilizarme.





Am/G

Am

Am<sup>7</sup>/F

 $E^7$ 

Am

Am

32



Secunda Senior



Preguntas para compartir

- 1. ¿Qué te ha llamado más la atención de esta canción, qué parte te ha gustado más y por qué?
- 2. En la canción se dice que cuando nos enfadamos nuestra respiración se hace más acelerada, y cuando nos tranquilizamos, respiramos de forma más pausada. ¿Tú te das cuenta de esto cuando te enfadas, te ocurre lo mismo?
- 3. ¿En qué notas que te enfadas por algo, además de la respiración, qué otros cambios o sensaciones notas en tu cuerpo y en tu interior?
- 4. ¿Qué cosas son las que más te enfadan, aquellas que te ponen de los nervios, las tienes identificadas?
- 5. ¿Qué haces tú para tranquilizarte cuando te enfadas, nos puedes compartir algún buen consejo? ¿Conocías ya el ejercicio de contar hasta 10 que propone la canción en el estribillo?



Canciones que nos emocionan ¿Qué canción o canciones conocidas te suelen venir a la memoria o te pones a cantar cuando estás enfadado/a y necesitas relajarte y olvidar tu enfado? ¿Nos cantas un trozo de la canción?

Anotaciones del voluntario/a:

- \_
- \_
- \_



Secunda Senior



Dinámicas y juegos emocionantes

## El Dado del Buen Humor

Uno de los mejores remedios para tranquilizarnos y olvidar rápidamente nuestros enfados es el "buen humor". Cuando nos reímos y estamos de buen humor, nuestro cuerpo y nuestra mente se ponen en un estado de bienestar, tranquilidad y satisfacción, y esos efectos luego duran bastante tiempo. Ahora que ya lo sabemos, vamos a ponernos manos a la obra con la risoterapia, y para ello nos valdremos del **dado del buen humor**.

Jugaremos tirando el dado una primera vez para seleccionar un rol o profesión, que se llama "actúa como si fueras" y en segundo lugar lanzaremos el dado para seleccionar una situación concreta o problema, que se llama "resolviendo esta situación".

la tirada del dado: actúa como si fueras...

- 1. Un quía turístico enseñando un museo o una ciudad.
- 2. Una estrella musical cuando sale al escenario.
- 3. El presentador/a del tiempo en la televisión.
- 4. Un comentarista deportivo narrando un partido.
- 5. Un monitor/a de gimnasia.
- 6. Un vendedor/a del mercadillo anunciando ofertas.
- 2ª tirada del dado: ... resolviendo esta situación...
- 1. Pedir perdón en una fiesta por comerte todos los aperitivos de tu zona.
- 2. Devolver un cartón de huevos que estaba illeno de piedras!
- 3. Pedir perdón a una amiga porque olvidaste ir merendar con ella.
- 4. Devolver a unos padres un juguete que pensabas que era de tu nieto.
- 5. Sin querer te has colado por delante de 7 personas en la panadería.
- 6. Decirle a tu nuero/a que no le salido bien una receta de comida.

Vamos rotando, y al que le toque tira el dado una vez y selecciona rol y tira una segunda vez y selecciona situación. A partir de aquí lo tiene que representar a los demás, hablando como habla ese personaje / rol y actuando como actúa ese personaje / rol.



Secunda Senior



Sugerencias para vivir con más bienestar Las 4 estaciones de la calma. Hay músicas y melodías que nos calman y nos tranquilizan, aquellas que cuando las escuchamos nos imaginan en la situación para la que fueron compuestas. Escucha la obra "Las Cuatro Estaciones", de Vivaldi, e imagínate en diferentes situaciones y lugares relacionados con la primavera, verano, otoño e invierno, ya verás que viaje emocional más interesante y relajante.

La pelota relajante. Procura hacerte con una pelota blanda, de esas que se utilizan para la rehabilitación de la mano y para ejercitarla: se llaman pelota de masaje o movilidad, y suelen ser de "goma-espuma" o foam, un material blando y maleable. Cuando estés alterado/a coge tu pelota relajante y empieza a masajearla con una mano y luego con la otra, al tiempo que dices mentalmente esta frase: "La pelota de mi enfado está durita, poco a poco ya con calma está blandita". También puedes inventarte tu propia frase que te ayuda.

Vivir despacio. ¿Qué prisa tenemos a veces, verdad? Pues nada de eso, la vida hay que saborearla, vivirla despacio, no hay prisa. Hay un movimiento ahora que se llama en inglés "slow-food" (comida lenta) frente a "fast-food" (comida precocinada), y que reivindica una vida mejor vivida y sin tantas prisas y agobios. Ahora bien, vivir despacio no significa vivir sin hacer nada, sino más bien vivir haciendo y participando activamente de la vida, pero sin prisas, disfrutando de todo lo que hagamos.

