



Tengo un volcán

La técnica del volcán nos ayuda a comprender, en el propio cuerpo, los estados de ira, alerta y calma que producen los diferentes niveles de intensidad del enfado.

- Calma: cuando mi volcán duerme estoy bien, tranquilo, calmado, con energía suficiente para hacer lo que hay que hacer. Puedo comunicarme, jugar, aprender y concentrarme en lo que hago. Si respiro lenta y profundamente inhalando el aire por la nariz y exhalando el aire por los labios como si estuviera silbando, consigo dominar mi cuerpo, mis pensamientos y mis emociones.
- Alerta: cuando mi volcán despierta estoy alerta, tenso, irritado, agobiado, nervioso, agitado, se me seca la boca. Mi cuerpo se mueve mucho, hablo fuerte y necesito espacio. Si uso esta energía para correr o saltar lo más alto que pueda, seguro que me irá genial y así aprovecharé bien la energía que tengo.
- Erupción: cuando mi volcán explota tengo demasiada energía, lloro, grito, llego hasta a pegar, morder, dar patadas, romper cosas, insultar, agredir a otros y a mí mismo. Cuando estoy en erupción, lo paso muy muy mal, y los demás también. Debo entrenarme mucho para evitar llegar aquí, pero si llego a explotar necesito respirar lenta y profundamente para volver a la calma.

Analizando estos estados, el alumnado podrá tomar conciencia de su cuerpo e intentar, en el momento que experimenta las sensaciones fisiológicas del enfado, gestionarlas y regularlas de forma positiva.

Actividad 1. Niveles de ira.

Fotocopia los dibujos de los volcanes y la escalera que aparecen en las últimas páginas.

Describe los diferentes niveles de intensidad de la ira haciendo hincapié en señales físicas de cada uno de tres estados: calma, alerta y explosión.

Actividad 2. La escalera de la rabia.

En el suelo del aula o en el del patio, dibuja una escalera con tres peldaños, coloca en cada uno de ellos los dibujos de la actividad anterior, en el primero el dibujo del volcán en calma, en el del medio el volcán en alerta y el último el volcán en erupción.



Tengo un volcán

Nombra las diferentes situaciones que aparecen a continuación y pide a los alumnos que se vayan posicionando en un peldaño u en otro según el efecto que les provoque:

- Situación 1. Suspenso un examen.
- Situación 2. Se me cae la taza del desayuno.
- Situación 3. Después de una ducha caliente.
- Situación 4. Me invitan a una fiesta de cumpleaños.
- Situación 5. No me escogen para jugar al fútbol.
- Situación 6. Cinco minutos antes de hacer el examen de matemáticas.
- Situación 7. Al volver del patio.
- Situación 8. No viene al cole el maestro de música y mi tutora decide dar clase de sociales a la hora de música.
- Situación 9. Observo las estrellas.
- Situación 10. Me caigo delante de los compañeros.
- Situación 11. Escucho una meditación.
- Situación 12. Va a ser mi cumpleaños.
- Situación 13. Se ríen de mí los compañeros porque me he equivocado.
- Situación 14. El maestro nos castiga sin recreo a toda la clase.
- Situación 15. Tengo que dejar de jugar a la tablet.
- Situación 16. Me hacen un masaje.
- Situación 17. Me cuentan un secreto.
- Situación 18. Llueve fuerte durante una semana.
- Situación 19. Escucho música tranquila.
- Situación 20. Llego tarde al cole.
- Situación 21. Leo mi libro preferido.
- Situación 22. Me culpan de algo que no he hecho.
- Situación 23. Me insulta un amigo.
- Situación 24. Apruebo un examen.
- Situación 25. Veo una película de luchas y peleas.
- Situación 26. Me obligan a ir a clases extraescolares.



Tengo un volcán

- Situación 27. Me pongo un pijama nuevo.
- Situación 28. Saboreo despacio un trocito de chocolate.
- Situación 29. Vienen mis primos a dormir a casa.
- Situación 30. Me empujan.
- Situación 31. Me acuesto temprano.
- Situación 32. Tomo mi fruta favorita.
- Situación 33. No ponen deberes en clase hoy.
- Situación 34. Otros...

Actividad 3. Pensamientos ¿fríos o calientes?

Los pensamientos (la forma en que evaluamos lo que nos pasa o el comportamiento de los demás) pueden provocarnos ira. No obstante, es muy frecuente que la persona que tiene problemas con la ira no sea consciente de estos pensamientos. Para empezar a controlar la ira es muy importante aprender a identificar y poner en duda los pensamientos de la ira.

Pensamientos “calientes”. Los pensamientos calientes son pensamientos de ira que vienen a la cabeza antes, durante e inmediatamente después de que el volcán explote, que pueden provocar agresiones y violencia hacia sí mismo, los demás o el entorno.

Pensamientos “fríos”. Los pensamientos fríos son pensamientos que calman, a los que podemos recurrir para relajarnos.

El maestro irá enumerando los pensamientos que aparecen a continuación y el alumno los clasifica con dos movimientos:

- Palmada fuerte si considera que es un pensamiento caliente que puede provocar la explosión del volcán.
- Gyan Mudra (unir suavemente la punta del pulgar y el dedo índice de una mano, mientras que los otros tres dedos simplemente están estirados, libres y ligeramente doblados) si considera que es un pensamiento que le provoca calma, conexión, etc.



Tengo un volcán

Pensamientos ¿fríos o calientes?

- “Si me quisiera, jugaría conmigo”.
- “Yo puedo hacer las cosas mejor que ayer”.
- “Mi maestro me puede ayudar”.
- “Si fuera un buen amigo, me dejaría las tareas de lengua”.
- “¡Cuando salga a la calle se va a enterar que soy yo quien manda!”.
- “Puedo resolverlo más tarde”.
- “¡Por tu culpa me han castigado!”.
- “Todos me tienen manía”.
- “¡Voy a respirar profundamente!”.
- “Quizás salga a pasear esta tarde”.
- “Es un tramposo”.
- “Voy a dibujar cómo me siento”.
- “¿Te estás riendo de mí?”.
- “¡Te vas a enterar!”.
- “Me gusta mi clase”
- “Tengo buenos amigos”.
- “Aburrirse puede ser divertido”.
- “¡Odio el colegio!”
- “Voy a escuchar música”.
- “Me está mirando y piensa que soy idiota”.
- “Me está mirando, pero en realidad no puedo saber qué está pensando”.
- “Siempre me insulta”.
- “A veces me dice cosas feas, pero otras es muy amable y cariñoso”.
- “Tengo muy buenos motivos para enfadarme y faltar al respeto”.
- “Soy capaz de explicar lo que siento en un tono de voz bajito”.
- “Puedo respirar lento y profundamente”.
- Otros.



Tengo un volcán

Actividad 4. Parar el enfado.

Rodea el segundo peldaño de la escañera del volcán.

Explica que cuando lo que nos enfada alcanza ese punto, hay que detenerse. Se trata de hacerle ver que, en esa línea está el límite que no se debe subir, porque si no, el volcán interior entrará en erupción y no podremos detenerlo.

Muchas veces resulta complicado para los niños identificar que están enfadados, por lo que tendremos que ser nosotros quienes intervendremos ayudándole a reconocer cuando su lava interna se está calentando. Este es el punto donde comenzaremos a aplicar estrategias para una correcta gestión del enfado o del estrés.

Actividad 5. Dos verdades y una mentira.

Cada alumno debe pensar y elegir tres historias sobre situaciones que le hayan hecho enfadarse mucho alguna vez (dos de ellas serán verdaderas y otra falsa).

Por parejas los alumnos comparten sus tres historias, uno escucha mientras el otro habla. El que escucha debe averiguar cuál de ellas es mentira.



Tengo un volcán

Actividad 1. Niveles de la ira.



Volcán en erupción.

Cuando mi volcán explota tengo demasiada energía, lloro, grito, llego hasta a pegar, morder, dar patadas, romper cosas, insultar, agredir a otros y a mí mismo. Cuando estoy en erupción, lo paso muy muy mal, y los demás también, debo entrenarme mucho para evitar llegar aquí, pero si llego a explotar necesito respirar lenta y profundamente para volver a la calma.



Tengo un volcán

Actividad 1. Niveles de la ira.



Volcán en calma

Cuando mi volcán duerme estoy bien, tranquilo, calmado, con energía suficiente para hacer lo que hay que hacer. Puedo comunicarme, jugar, aprender y concentrarme en lo que hago. Si respiro lenta y profundamente inhalando el aire por la nariz y exhalando el aire por los labios como si estuviera silbando, consigo dominar mi cuerpo, mis pensamientos y mis emociones.



Tengo un volcán

Actividad 1. Niveles de la ira.



Volcán alerta

Cuando mi volcán despierta estoy alerta, tenso, irritado, agobiado, nervioso, agitado, se me seca la boca. Mi cuerpo se mueve mucho, hablo fuerte y necesito espacio. Si uso esta energía para correr o saltar lo más alto que pueda, seguro que me irá genial y así aprovecharé bien la energía que tengo.



Tengo un volcán

Actividad 2. La escalera de la rabia

