



## Tengo un volcán

### ¿POR QUÉ ESTE CUENTO?

Porque “Tengo un volcán” nos ayuda a gestionar la rabia de una manera serena y respetuosa.

Comparando la rabia con un volcán que entra en erupción podemos comprender esta emoción, qué efectos fisiológicos produce en nuestro cuerpo y cómo podemos regularnos a través de la calma, la conexión, la respiración y la comunicación.

### ¿QUÉ ES LA RABIA, LA IRA Y EL ENFADO?

La rabia es una emoción difícil de gestionar. Ha sido, a lo largo de la historia, una emoción muy reprimida, mal gestionada y poco entendida. Muchas personas no saben qué hacer cuando les surge rabia, aunque sean ya adultas.

Para Bisquerra (2002) la ira es una de las emociones básicas, o primarias, más comunes y más observables dentro de nuestra sociedad. Dentro de la familia de la rabia se encuentran: rabia, ira, enfado, cólera, rencor, irritabilidad, violencia, enojo, etc.

Según Acosta (2021) la rabia, como el resto de emociones, nace en el sistema límbico, pero su gestión y la autorregulación emocional se produce en la corteza prefrontal. Cuando la rabia es muy intensa se activa el sistema límbico y se bloquea la corteza prefrontal, por esto no podemos pensar ni tomar las decisiones correctas.

Es frecuente que la rabia del niño despierte la del adulto y viceversa, porque al ser una emoción muy intensa cuesta mucho mantenerse neutral ante ella, y porque cualquier estímulo o incidente puede ser potencialmente capaz de desencadenar ira. Sentimos ira básicamente por dos causas: cuando las cosas no suceden como queremos y cuando alguien no nos trata como creemos que nos merecemos.

### ¿POR QUÉ LA REGULACIÓN DE LA RABIA EN SIEMPRE ATENTOS?

No siempre las cosas salen como queremos y no podemos obligar a alguien a que nos trate como esperamos, por lo tanto, la ira está presente en nuestra vida diaria y gracias a ella podemos aprender a defendernos de lo que nos puede hacer daño. Pero cuando la ira nos desregula emocionalmente, puede provocar estragos en la persona que la siente y también en su entorno más próximo, ya que impide razonar de manera eficaz y puede conseguir que hagamos y digamos cosas que no queremos o que dañen a los que nos rodean y también a nosotros mismos.



## Tengo un volcán

La gran mayoría de actos agresivos y violentos son debidos a que se toman decisiones en momentos de desregulación emocional donde la capacidad de pensar o raciocinio está muy limitada.

Si queremos hacer de la escuela un “espacio de paz”, donde formar personas libres que rechacen cualquier tipo de violencia (de género, *bullying*, etc.) y mejorar así la convivencia, se hace necesario enseñar a regular la ira como medio eficaz para prevenirla.

Identificar la emoción, validarla y gestionarla a través del uso de técnicas de relajación, es perfecto tanto para niños con problemas en la gestión emocional, como para niños que no tienen dificultades, ya que así pueden comprender el porqué de muchos comportamientos tanto de otros compañeros como de adultos de su alrededor.

Desarrollar habilidades de autoconciencia y autorregulación para gestionarla, es siempre un objetivo primordial cuando hacemos un trabajo de gestión emocional.

**Para esto es importante** reconocer y asimilar las sensaciones **fisiológicas**, si el niño entiende su cuerpo, puede prever lo que puede pasar.

Si ante un conflicto el niño experimenta estas sensaciones: *aumento del ritmo cardiaco, respiración acelerada, tensión muscular, activación, calor o incluso sudor*, y se le ha ayudado previamente mediante entrenamiento y concienciación sobre sus emociones, puede ser capaz de parar y reflexionar por un instante que hay tres caminos que puede tomar.

### Los tres caminos ante la ira

Camino rojo. Explosión emocional, consiste en **dejarse llevar por esta emoción**, lo que le puede conllevar a desatarse en gritos, patadas, tirar cosas por el suelo, llantos desorbitados y con los respectivos castigos o consecuencias de su comportamiento por parte de sus educadores.

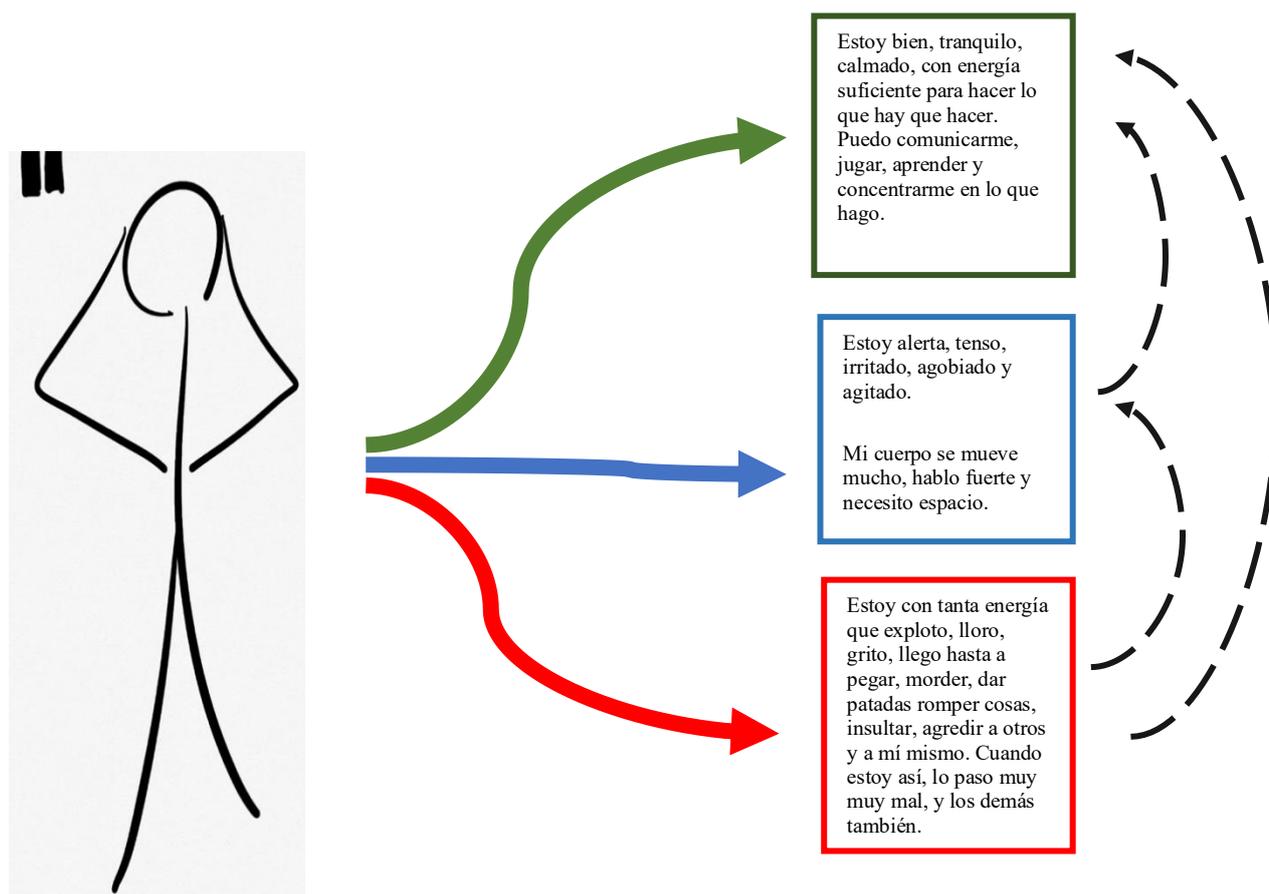
Camino azul. Estado de alerta, bloqueo, se puede quedar paralizado o con mucha energía que, si se utiliza correctamente corriendo, saltando etc., se produce un reajuste emocional.

Camino verde. El de la calma, es el más acertado, permite **gestionar esa emoción llevándola a un estado de calma**, y desde ahí, solucionar los conflictos. Éste es el más difícil, porque implica una maduración cerebral y un desarrollo de las funciones ejecutivas que permita al niño controlar sus impulsos, retrasar la gratificación y dar respuestas correctas a situaciones novedosas o complejas.



## Tengo un volcán

Con la ayuda de los docentes, pueden reajustar el segundo camino o tomar el tercero, sintiéndose mucho más tranquilos y viendo el enfado como una forma de resolver discrepancias, en lugar de actuar como si se acabara el mundo, un pensamiento que experimentan muchos niños cuando están en pleno apogeo de esta emoción.



A continuación, te indicamos algunas estrategias de regulación emocional:

- Distanciamiento temporal: Consiste en dejar pasar un tiempo desde que se produce la situación de estrés hasta que se desencadena nuestra respuesta emocional "contar hasta diez".
- Distanciamiento físico. Consiste en alejarse del lugar donde se produce la situación de conflicto hasta que podamos pensar con claridad, "mirar las cosas desde lejos".



## Tengo un volcán

- Aceptar la parte de responsabilidad en el conflicto ayuda a reducir la ira.
- Mantener una actitud positiva. El optimismo, el sentido del humor y buscar la parte cómica de la situación es una buena vía de escape para rebajar la situación de estrés.
- Reestructuración cognitiva. Si nuestra percepción de la situación no se ajusta a la realidad podemos malinterpretar la realidad y potenciar un descontrol de la ira. Si cambiamos nuestra manera de pensar podemos regular los arrebatos emocionales. Lo podemos hacer enseñando al alumnado a formularse preguntas como: "¿es verdad que siempre me echan la culpa a mí de todo?, ¿de verdad no lo puedo soportar?", etc.
- Buscar soluciones satisfactorias y creativas a problemas enquistados que se repiten una y otra vez.
- Enseñar técnicas de relajación y respiración consciente.
- Buscar compañía que proteja y ayude a reconducir la situación.
- Utilizar el arte para expresar, proyectar, crear y transformar las emociones.
- Jugar para sintonizar, entrenar, autorregular y empoderar al alumno para que pueda solucionar sus conflictos de manera autónoma.
- Utilizar el cuento como vehículo para externalizar conflictos, dominarlos, identificarse con ellos y resolverlos.
- Entrenar en técnicas de auto instrucciones.
- Enseñar habilidades de comunicación y retroalimentación, para emplear el lenguaje como medio de comunicación asertiva.
- Ensayar procedimientos de descarga que permitan la salida controlada de tensión corporal y evitar así las explosiones.
- Trabajar con fotografías, miniaturas o muñecos para expresar un estado emocional o el conflicto que produce la rabia.



## Tengo un volcán

Cuando un alumno está desregulado emocionalmente, el adulto que lo acompaña debe mantener una actitud de calma, aceptación, regulación y empatía hacia la situación y hacia el niño. Primero debe conectar emocionalmente con él y después reconducir la situación.

Es importante conocer los pensamientos, las creencias y las motivaciones que hay detrás del desajuste emocional de la ira, estas explosiones de rabia pueden ser una señal de alerta ante posibles casos de acoso, violencia, abuso, etc.