

## ¿Ira, ira, dónde estás?

La ira es una de las emociones que generan mucha tensión en el individuo. Cultivar respuestas emocionales es una habilidad que se puede aprender a través de la experiencia, de forma constructiva e interpersonal. Esta actividad estimula el reconocimiento de diversos tipos de emociones y la capacidad de manejarlas.

Módulo	Tamaño del grupo	Edad	Duración
• Prevención • Intervención	• pequeño	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 15 min • 30 min

### Objetivos principales

- Tomar conciencia de las razones de la ira.
- Distinguir entre los efectos positivos y negativos de la ira.
- Ser capaces de identificar sentimientos relacionados con la ira.

### Descripción de actividad

1. Pedir a todos los participantes que escriban una situación en la que se han sentido realmente enfadados. Se puede dar el siguiente ejemplo: "Me sentí enfadado cuando mi contribución en una reunión fue ignorada".
2. A continuación se escribe en la pizarra, los motivos de la ira que proponen los miembros del grupo [celos, dolor, rabia, etc.] Explique al grupo que la ira a menudo proviene de un sentimiento de dolor. Ahora, pida a todos que escriban una frase sobre el posible dolor escondido detrás de su enfado en el caso que relataron previamente. Por ejemplo: "Me sentí dolido porque parecía que nadie valoraba mi opinión".
3. Haga que intenten dilucidar cuál podría ser el origen de este dolor. Escriba algunos ejemplos. Deberán saber que el dolor puede ser provocado por una necesidad insatisfecha. Pida a todos que recuerden de nuevo la misma situación y escriban una frase sobre la necesidad insatisfecha que podría estar detrás de este dolor. Por ejemplo: "Para mí es importante ser aceptado/a y valorado/a por mis amigos/as".
4. Luego deberán buscar lo que está detrás de estas necesidades insatisfechas. [además de las necesidades a menudo encontramos temores.] Pida a los participantes que piensen en qué temores podrían haber estado detrás de su ira y escriban una frase sobre ellos. Por ejemplo: "Tengo miedo de no poder ganarme el respeto de mis amigos."
5. Con la ayuda de un compañero, los participantes comparten sus frases. Si alguien ha tenido dificultades con el ejercicio, su pareja puede ayudarle a aclarar sus sentimientos.

### Retroalimentación

¿Qué interés tiene descomponer esta emoción? ¿En qué puede ayudaros?.

La ira y el dolor son a menudo dos caras de la misma moneda. Para afrontar la ira de los demás, es importante saber qué hay detrás de nuestra propia ira. Este ejercicio nos permite descubrir algunas de las heridas, necesidades y algunos temores subyacentes a una experiencia personal de gran enfado. Si somos capaces de identificar los miedos al origen de la ira (ya sea nuestra o de los demás), podremos abordar esos miedos en lugar de dejarlos atrapados en el ámbito de las emociones. ¡La ira no es totalmente negativa! Es un sentimiento que demuestra que algo va mal o debería llamar nuestra atención, en vez de ser reprimido. Debemos entender las causas de nuestra propia ira para poder canalizarla de manera apropiada.

**Deberes para casa:** Pida a los participantes que describan brevemente un conflicto que hayan vivido tras haberse enfadado fuertemente. En segundo lugar, pídeles que describan en una frase, el dolor subyacente a esa ira, y en otro párrafo, la necesidad insatisfecha subyacente a este dolor, para finalmente describir el miedo presente detrás del dolor.

### Materiales necesarios

Material para escribir (bolígrafos, papel ...), papelógrafo o pizarra.

### Metodología

Aprendizaje experimental

### Recomendaciones

No siempre entendemos propiamente la ira y sus raíces profundas. Si se siente lo suficientemente cómodo con el grupo, podría dar un ejemplo personal de un momento de gran enfado. Explique cuáles fueron los motivos (dolor, necesidad y miedo) que fueron la causa de ello.

### Fuente / Literatura

Women without borders. (2006). Young Women Fit for Politics. Extraído de [www.women.without.borders.org](http://www.women.without.borders.org)



Licencia de atribución CC usos no comerciales y share-alike

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*¿Ira, ira, dónde estás?*. Extraído de Miércoles Mayo 6, 2026 desde <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE239/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Esta publicación financiada con el apoyo de la Comisión Europea es responsabilidad exclusiva de su autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.