



### Comprender las Emociones Subyacentes

#### Aplicación/Reflexión

La ira puede ser más complicada de lo que parece. Lo que parece un arrebato de enojo, puede ser una reacción y cobertura para otras emociones fuertes como dolor, vergüenza, estrés o decepción. **Para cada escenario, responda las preguntas para ayudar a descubrir las otras emociones y desencadenantes de la ira subyacente:**

**Escenario # 1:** Brooklyn acaba de aprender una nueva rutina de baile y su equipo la presentará esta noche en el partido de fútbol. Es la más joven del equipo y le lleva más tiempo aprender las rutinas que a las otras chicas. Ha estado estresada por eso toda la semana. Cuando Brooklyn le pide al capitán del equipo en la práctica que le muestre uno de los pasos nuevamente, la niña responde: “¿Qué? ¿Aún no lo sabes? Deberías saberlo ahora.” Brooklyn sale corriendo hacia el vestuario, golpeando los casilleros en el camino. Ella piensa: “Estas personas mayores son tan groseras. ¿Por qué están en mi contra?” Cuando su madre llega cinco minutos tarde para recogerla de la práctica, Brooklyn dice: “¿Por qué siempre llegas tan tarde?”

- ¿Qué desencadenó la ira de Brooklyn?
- Además de la ira, ¿qué emociones *subyacentes* podría estar sintiendo Brooklyn?
- ¿Qué hizo/pensó Brooklyn que aumentó su ira?
- ¿Cómo respondió a la situación? ¿Fue una respuesta efectiva? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué es la ira *residual*? ¿Y lo ves en esta situación?
- ¿Cómo podría Brooklyn replantear la situación?

**Escenario #2:** En la clase de historia, asignan a Joshua a un grupo para trabajar en un gran proyecto. Su maestro permite que otros estudiantes se salgan de sus grupos, pero le dice a Joshua que debe permanecer en su grupo. Ninguno de los amigos de Joshua está en su grupo. Cuando se queja, su maestro le dice que se ponga a trabajar en el proyecto. Joshua murmura: “Eso es muy injusto”, y se sienta aparte del grupo. Su maestro le da una nota de detención por su actitud. Algunos otros estudiantes tratan de ocultar su risa. Joshua sale de la habitación y da un portazo.

- ¿Qué desencadenó la ira de Josué?
- ¿Qué emociones probablemente siente Josué?
- ¿Qué hizo/pensó Josué que aumentó su ira?
- ¿Cómo respondió a la situación? ¿Fue una respuesta efectiva? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cómo podría replantear la situación?