MANUAL PARA EL TRABAJO CON MUJERES PRIVADAS DE LIBERTAD

Taller de Manejo de Ira

2017

Fundación
MUJER **LEVÁNTATE**

MANUAL PARA EL TRABAJO CON MUJERES PRIVADAS DE LIBERTAD
Taller de Manejo de Ira

Equipo Técnico
Giovanna Pareschi, Solange Krause, Alejandra Meneses, Margarita Saavedra, Paola Mardones
Asesor Técnico
Gonzalo Guzmán

Editor
Sergio Chacón
Diseño de Portada: Carola Fuentes
Diagramación y Diseño Interior: Carola Fuentes

Este proyecto se realizó gracias a la participación de Fundación Colunga, institución dedicada a apoyar iniciativas de alto impacto en temas de educación y superación de la pobreza
ISBN: xxx-xxx-x-xx-xxxx-x Inscripción N° xxxxxxxxx
Todos los Derechos Reservados
Santiago de Chile 2017
Fundación Mujer Levántate www.mujerlevantate.cl Esmeralda 732, Santiago

MANUAL PARA EL TRABAJO CON MUJERES PRIVADAS DE LIBERTAD

Taller de Manejo de Ira

2017

Fundación
MUJER **LEVÁNTATE**

"Una persona vale más que un mundo y una oportunidad hace un mundo de diferencia"

CONTENIDO:

Taller: “Taller de manejo de ira”

Objetivo General:
Identificar cuándo la ira se convierte en un problem.

Resultados esperados:
Identifica cuándo la ira se convierte en un problema.

Indicador:
Aporta al menos con una idea a la construcción grupal para responder a la pregunta cuándo la ira se convierte en un problema.

1.
Presentación del Taller

Objetivo de la actividad: Introducir el taller y presentar al equipo de trabajo.

Resultado esperado: Conoce el nombre del taller, los nombres de las integrantes del equipo y su disposición frente a los requerimientos de las integrantes.

Duración: 5 minutos.

Materiales:
- Pizarra
- Plumones

Descripción de la actividad:
(Antes de iniciar la actividad, las facilitadoras deben revisar el Manual del facilitador).

Como las integrantes que asistirán a este taller han realizado talleres anteriormente y conocen al equipo de profesionales, por lo que solo se señalará la siguiente consigna cuando exista algún profesional recién integrado al equipo.

Las facilitadoras darán la bienvenida a las participantes y se presentarán siguiendo la consigna propuesta: "Hola, bienvenidas, queremos aprovechar esta ocasión para que conozcan a todo el equipo de la Fundación Mujer Levántate, vamos a partir presentándonos: mi nombre es XX, mi nombre XX… [presentación de cada profesional], somos el equipo de profesionales que vamos rotando para hacer talleres con distintos grupos, es importante para nosotras que nos conozcan porque como equipo vamos revisando los casos y acordamos juntas muchas de las acciones que hacemos en el trabajo con ustedes. Ahora, vamos a despedir a nuestras compañeras, y nosotras [facilitadoras] nos quedaremos para ser parte de este grupo… [Espacio para que el resto del equipo se retire de la sala de taller].

Si las profesionales no han sufrido cambios, la consigna que se debe plantear es:
"Hola, bienvenidas a un nuevo taller de "Fundación Mujer Levántate", vamos a partir presentándonos: mi nombre es XX, mi nombre XX…[presentación de cada profesional], somos quienes estarán acompañándolas en este Taller.

Este taller se llama "Manejando mi ira", estaremos juntas a lo largo de las 6 sesiones más una reunión de cierre donde se entregan los certificados. Este taller les va a ayudar a manejar de mejor manera la rabia. Las facilitadoras indican la hora de inicio del taller y la hora de término (considerando duración aproximada de 60 minutos) explicando "En esta pizarra iremos registrando la hora de inicio de cada sesión y también el número de la sesión del total de sesiones del taller".

Las facilitadoras preguntan también: "Algunas veces, habemos personas que tenemos problemas para ver o escuchar bien, para leer o escribir, para esto es importante que cada una lo diga, de manera de poder apoyarnos en las actividades. Y también si hay alguien que no entiende algo puede pedir la palabra o levantar la mano para preguntar, la idea es que no se queden con la duda, muchas veces cuando alguna hace una pregunta nos sirve a las demás, que tenemos la misma duda y no nos atrevemos a decir".

2.
Contrato grupal

Objetivo: Construir un contrato grupal.

Resultado esperado: Aporta a la construcción del contrato grupal.

Indicador: Firma contrato construido grupalmente.

Duración: 10 minutos

Materiales:
- Papelógrafo
- Plumón
- Huincha de pegar

Descripción de la actividad:

***NOTA: Por lo general las integrantes que asistirán a este taller han realizado talleres anteriormente, por lo que solo se debe recordar al grupo elaborar el contrato.

Las facilitadoras les propondrán realizar un Contrato Grupal [ver "Contrato grupal" en Material para el facilitador], refiriendo lo siguiente "Para que podamos funcionar adecuadamente como grupo, debemos llegar a ciertos acuerdos que permitan una buena convivencia y que escribiremos en un papelógrafo".

¿Qué cosas creen que deben ir en este contrato grupal? ¿Alguna quisiera ser voluntaria para anotar estos acuerdos?". Para esto las monitoras facilitarán materiales para que alguna voluntaria registre en un papelógrafo los acuerdos tomados. Las facilitadoras deben tener claridad de que hay ciertas normas mínimas que deben estar presentes en el contrato grupal para que el grupo funcione, pero estos deben ser intencionados por las facilitadoras si es que no son incorporados por las participantes (Ver Manual del facilitador).

Las facilitadoras deberán además señalar que: "Recuerden que ustedes firmaron un convenio al ingresar al programa, donde estuvieron de acuerdo sobre las consecuencias de las inasistencias. ¿Se acuerdan? Para este taller las inasistencias deben ser justificadas y en caso de presentar más de 1. inasistencias, se tendrá que repetir automáticamente el taller. La asistencia es muy importante por dos razones:

1) porque se pierde su opinión y aporte a la experiencia grupal y 2) Por que también es requisito de aprobación del taller.

Una vez terminado el contrato, las participantes y facilitadoras deberán acercarse a firmar dicho contrato o imprimir su huella en caso de no poder firmar, el cual será guardado al término de la sesión. Al inicio de las próximas sesiones se volverá pegar en la sala, con el objetivo de recordar los acuerdos que fueron tomados por el grupo.

3.
Actividad Nº1: “Mapa de Emociones”

Objetivo: Identificar las distintas emociones que siente habitualmente.

Resultado esperado: Identifica las distintas emociones que siente habitualmente.

Indicador: Construye su propio mapa de emociones

Duración: 25 minutos

Materiales:
- Papelógrafos (Dobles en caso que no hayan de tamaño necesario para dibujar silueta completa)
- Huincha de embalaje
- Plumones
- Lápices cera de colores
- Hoja de trabajo N°1 Sesión 1

Descripción de la actividad:

Se invita a las participantes a juntarse en duplas, puede ser de manera espontánea o que se junte con su compañera del lado, la idea es que cada una ayude a su compañera a dibujar el contorno de su cuerpo en un papelógrafo. En el caso de que las participantes manifiesten que se encuentren imposibilitadas físicamente o les es dificultoso dibujar su silueta en el papelógrafo, las facilitadoras les entregaran la Hoja de trabajo N°1 Sesión 1. Luego de esto y una vez que todas tengan su dibujo se invitará a que cada una pueda identificar las distintas emociones que sienten habitualmente y graficarlas en el dibujo de su cuerpo humano indicando el lugar del cuerpo donde sienten la emoción. Cada emoción deben identificarla con un color distinto. Las facilitadoras pueden dar el siguiente ejemplo: “*La alegría la voy a pintar con color amarillo y la siento en cara, así que pinto amarilla la cara”.*

Luego, se les invita a reunirse nuevamente y en plenario responder a las siguientes preguntas:

1. **¿Qué emociones identificaron?**
2. **¿En qué parte del cuerpo la sienten?**
3. **¿Cómo las sienten?**
4. **¿Cómo las emociones podrían ser un problema?**

Se les pedirá a las participantes que entreguen sus dibujos con su nombre a las facilitadoras, ya que serán utilizados nuevamente en la siguiente sesión.

4.
Actividad N°2: “Lluvia de ideas”

Objetivo:
Identificar cuándo la ira se convierte en un problema.

Resultado esperado: Identifica cuándo la ira se convierte en un problema.

Indicador: Aporta al menos con una idea a la construcción. .

Duración:
15 minutos

Materiales:
• Papelógrafo
• Plumón
• Huincha de pegar

Descripción de la actividad:

Tomando en cuenta la actividad anterior, las facilitadoras refieren lo siguiente: “Ahora nos vamos a centrar en una de las emociones identificadas por ustedes, ya que tal como apareció en lo que estuvimos discutiendo, la ira puede tener muchas implicancias en nuestra vida diaria y de alguna manera se podría convertir en un problema”.

Se les invitará a las participantes a que a manera de lluvia de ideas podamos responder a las preguntas:

1. **¿Cuándo la ira se convierte en un problema?**
2. **¿Qué problemas podría traernos la ira?**
3. **Si pusiésemos medir en una escala de 1 a 10 la ira ¿Cuánta ira podría ser apropiada?**

Las facilitadoras irán escribiendo todas las respuestas en un papelógrafo e intencionando que las participantes visualicen la conducta agresiva como unos de problemas de la Ira.

5.
Cierre de sesión

Objetivo: Resumir lo tratado durante la sesión.

Resultado esperado: Aporta a la creación del resumen final de lo aprendido.

Indicador: Comenta sobre lo aprendido y responde a las preguntas.

Duración: 5 minutos

Materiales:
• Plumones
• Papelógrafo

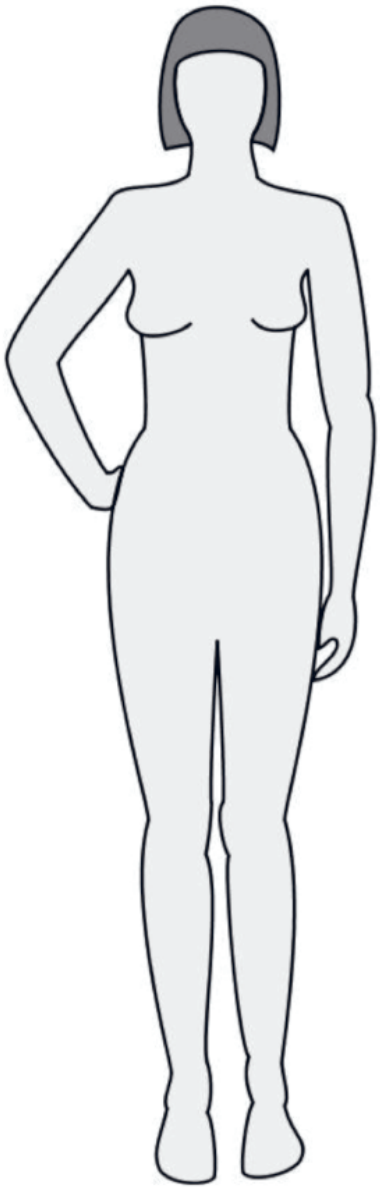
Para cerrar la sesión se les pedirá a las participantes que cuenten sobre lo que aprendieron en la sesión, mientras las facilitadoras deben tomar nota de sus respuestas.

SESIÓN Nº1

Hoja de trabajo Nº1

Nombre: _____ **Fecha:** ___/___/___

Identifica las emociones que sienten habitualmente y grafícalas en el dibujo indicando el lugar del cuerpo donde sienten la emoción. Cada emoción debes identificarla con un color distinto.



TALLER DE MANEJO DE LA IRA: / SESIÓN Nº2

Objetivo:
Describir el concepto de conducta agresiva.

Resultado esperado: Describe el concepto de conducta agresiva.

Indicadores: Identifica una conducta agresiva personal.

1. Revisión de la sesión anterior

Objetivo: Recordar contenidos de la sesión anterior.

Resultado esperado: Colabora a la construcción de resumen de contenidos.

Indicador: Aporta con al menos un comentario para la construcción del resumen.

Duración: 05 minutos

Materiales:
- Contrato grupal
- Papelógrafo
- Plumones
- Cinta adhesiva

Descripción de la actividad:
Las facilitadoras comenzarán saludando y dando la bienvenida a una nueva sesión del taller, se preguntará a las participantes: ¿Recuerdan que aprendimos en la sesión pasada? ¿Alguna de ustedes recuerda de qué trató la sesión anterior? Las facilitadoras toman nota de las respuestas de las participantes en un papelógrafo.

2. Actividad N°1: Cuando soy agresiva

Objetivo: Describir el concepto de conducta agresiva.

Resultado esperado: Describe el concepto de conducta agresiva.

Indicador: Identifica una conducta agresiva personal

Duración: 50 Minutos

Materiales:
- Papelógrafo
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Video
- DATA

- Computador
- Parlantes
- Hoja de trabajo N°1 Sesión N°2
- Lápices pasta

Descripción de la actividad:

Se retoma la lluvia de ideas de la sesión anterior, donde las integrantes visualizaron la conducta agresiva como uno de los problemas que puede provocar la ira. Las facilitadoras invitan al grupo a observar un video con diversas imágenes relacionadas con la conducta agresiva. Luego, se realizará un plenario donde las integrantes reconozcan distintas conductas agresivas a través de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué conductas consideramos como agresivas?
2. ¿Qué características tiene una conducta agresiva?
Se debe recalcar que no hay respuestas buenas y malas, todas las respuestas se escribirán en un papelógrafo.

Luego las facilitadoras deben promover la construcción de una definición grupal de conducta agresiva la que se debe registrar en el papelógrafo.

NOTA
Se debe intencionar los elementos mínimos que debe contener la definición:

Comportamiento violento dirigido hacia otro/s, hacia sí mismo o hacia algo, como respuesta a una emoción displacentera que se traduce a: insultos, gritos, expresiones o comentarios hirientes, golpes, empujones, etc.

Importante es considerar que la conducta agresiva no necesariamente es hacia ti, sino también hay contextos que son agresivos, como en el video de Unicef.

Posteriormente, las facilitadoras entregarán a cada una de las participantes la Hoja de trabajo N°1 Sesión N°2, donde deberán identificar en 10 minutos una conducta agresiva propia que recuerden en el último tiempo (esta conducta debe estar bien descrita, es decir, debe responder a las preguntas: qué pasó, dónde pasó, cómo pasó, cuándo pasó, con quienes pasó).

Las facilitadoras deberán estar atentas al óptimo desarrollo de la hoja de trabajo. Para cerrar deben informar a las participantes que esta hoja de trabajo se guardará para ser utilizada en próximas sesiones.

SESIÓN Nº2

Hoja de trabajo Nº1

Nombre: _____ **Fecha:** ___/___/___

Describe una situación en que haya tenido una conducta agresiva en el último tiempo y que contenga: **qué pasó, dónde pasó, cómo pasó, cuándo pasó, con quiénes pasó**. Al finalizar, esta hoja de trabajo debe ser entregada a las facilitadoras para ser utilizada en próximas sesiones.

TALLER DE MANEJO DE LA IRA: / SESIÓN Nº3

Objetivo:
Reconocer cogniciones y emociones asociados a la conducta agresiva.

Resultado esperado: Reconoce cogniciones y emociones asociadas a la conducta agresiva.

Indicadores:
- Reconoce al menos 2 pensamientos asociados a la ira
- Reconoce al menos 3 partes del cuerpo donde sienta las emociones relacionadas a la ira y cómo se manifiesta en cada una de ellas en la hoja de trabajo.

1. Revisión de la sesión anterior

Objetivo: Recordar contenidos de la sesión anterior.

Resultado esperado: Colabora a la construcción de resumen de contenidos.

Indicador: Aporta con al menos un comentario para la construcción del resumen.

Duración: 5 minutos

Materiales:
• Contrato grupal
• Papelógrafo
• Plumones
• Cinta adhesiva

Descripción de la actividad:
Las facilitadoras comenzarán saludando y dando la bienvenida a una nueva sesión del taller, se preguntará a las participantes: ¿Recuerdan que aprendimos en la sesión pasada? ¿Alguna de ustedes recuerda de qué trató la sesión anterior? Las facilitadoras toman nota de las respuestas de las participantes en un papelógrafo.

2. Actividad N°1: Mapa de las Emociones

Objetivo: Reconocer cogniciones y emociones asociados a la conducta agresiva.

Resultado esperado: Reconoce cogniciones y emociones asociadas a la conducta agresiva.

Indicador:
- Reconoce al menos 2 pensamientos asociados a la ira
- Reconoce al menos 3 partes del cuerpo donde sienta las emociones relacionadas a la ira y cómo se manifiesta en cada una de ellas en la hoja de trabajo.

Duración: 35 Minutos

Materiales:
• Lápices de cera
• Plumones
• Hoja de Trabajo N°1 Sesión N°2
• Papelografo
• Mapa de emociones Sesión N°1

Descripción de la actividad:
A cada participante se le hará entrega de su mapa de emociones trabajado en la sesión 1, las facilitadoras les solicitarán a las participantes que en base a la situación de conducta agresiva personal identificada en la sesión anterior (Hoja de trabajo N°1 Sesión N° 2), reconozcan las distintas partes del cuerpo en donde sintieron la emoción de la rabia o Ira, cuando llevaron a cabo esa conducta agresiva. La idea es que pinten con un lápiz de cera el lugar de su cuerpo y luego escriban en el mapa de emociones dónde y cómo lo sienten(3-5 minutos) .Se sugiere que una de las facilitadoras utilice lenguaje evocativo:

"Tómense un momento para recordar aquella conducta agresiva que describieron la sesión pasada, recuerden el momento exacto en que ocurrió, intenten recordar qué fue lo que las hizo sentir Ira, qué fue lo que sintieron en el cuerpo, qué imágenes se le vinieron a la cabeza, qué pensamientos aparecieron…"

A continuación, para reconocer pensamientos combustibles, (este trabajo debe ser muy guiado por las facilitadoras), se construirá de manera grupal una definición de los pensamientos combustibles, ¿Qué creen ustedes que son los pensamientos combustibles? Una vez construida la definición preguntar ¿Cuál podría ser un ejemplo de pensamientos combustibles? A continuación, se les pedirá a cada participante que, en su mapa, basándose en la situación de la hoja de trabajo de la sesión pasada, ahora identifiquen al menos dos pensamientos que hayan pasado por su cabeza, que hayan intensificado las emociones que estaban sintiendo relacionadas a la conducta agresiva. Estos pensamientos deben escribirlos en su mapa de emociones, cercanos a la cabeza. Las facilitadoras solicitan explícitamente al grupo que busquen aquellos pensamientos combustibles, es decir, aquellos que alimenten la ira. (7 minutos).

Las facilitadoras deben estar atentas a las preguntas que cada participante pueda formular mientras realizan la actividad. Luego, se le invitará a una voluntaria a compartir con el grupo su mapa de emociones. Se plantearán las siguientes preguntas al grupo:

1. **¿Cómo son los pensamientos que alimentan la ira? ¿Cuáles son?**
2. **¿De dónde vienen? ¿Qué pensamientos vienen de antes? Las participantes deben explorar sus creencias sobre la agresividad, por ejemplo "no se puede demostrar debilidad"**
3. **¿Cuál es el efecto que tienen estos pensamientos?**
4. **¿Cómo influyen estos pensamientos en tu conducta?**

El objetivo es que las participantes amplíen su repertorio de conducta más allá de la cárcel, se entiende que las conductas agresivas al interior de la cárcel pueden tener un componente adaptativo, por eso la idea es que analicen sus conductas cuando ya estén afuera.

3. Actividad N°3: El ciclo de la ira

Objetivo: Introducir el concepto del ciclo de la Ira.

Resultado esperado: Colabora con ideas para la definición de los pasos del ciclo de la Ira.

Indicador:
Aporta con al menos una idea sobre los pasos del ciclo de la Ira.

Duración: 15 Minutos

Materiales:
- Mapa de emociones
- Lápices
- Papelógrafo
- Plumones
- Cartulinas con Ciclo de la Ira
- Hoja de trabajo N° 1 Sesión N°2
- Hoja de trabajo N° 1 Sesión N°3

Descripción de la actividad: Ciclo de la Ira:
Previo al inicio de la sesión las facilitadoras tendrán que haber pegado en la pared de la sala, las cartulinas correspondientes al ciclo la Ira, tal como se muestra en el siguiente cuadro:

El ciclo de la ira

Para comenzar esta actividad las facilitadoras preguntan al grupo:

1. **¿Qué se imaginan que es el ciclo de la ira?**
2. **¿Cómo creen que funciona el ciclo de la ira?**

Se deben registrar las ideas entregadas por las participantes en un papelógrafo y luego se invita a la voluntaria de la actividad anterior a construir junto al grupo, su ciclo de la ira completando cada parte del círculo de las cartulinas pegadas en la pared con post-it (ver Material de facilitador).

Para finalizar la actividad, se le solicitará a cada participante que en la Hoja de trabajo N°1 Sesión N°3 pueda construir su propio ciclo de la Ira, de una conducta que haya sido agresiva (ejecutada). Sólo deben completar lo trabajado en la sesión, es decir, ¿que pensé?, ¿qué sentí?, conducta agresiva, ¿qué sentí en mi cuerpo? Estas hojas de trabajo serán retiradas por las facilitadoras, quienes les explicarán a las participantes que serán retomadas en la siguiente sesión.

3. Cierre de la sesión

Objetivo: Resumir lo tratado durante la sesión

Resultado esperado: Aporta a la creación del resumen final de lo aprendido

Indicador: Comenta sobre lo aprendido y responde a las preguntas.

Duración: 5 minutos

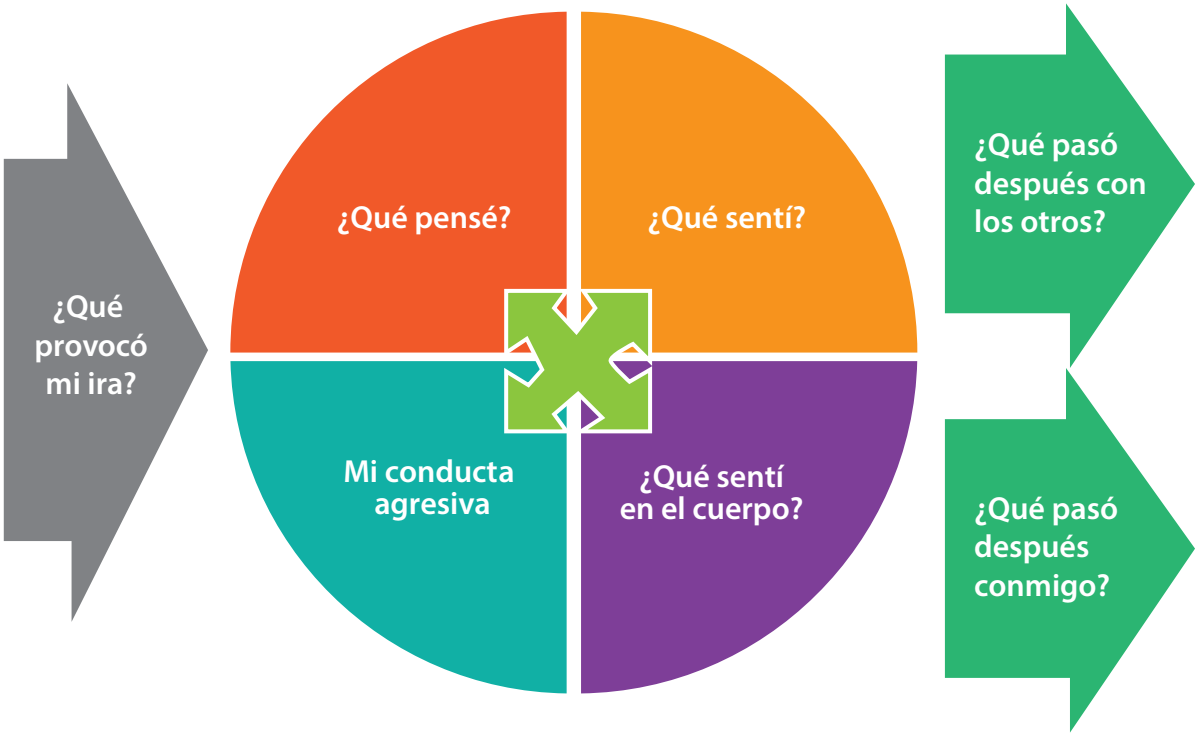
Materiales:
• Papelógrafo
• Plumones

Para cerrar la sesión se les pedirá a las participantes que cuenten sobre lo que aprendieron en la sesión, mientras las facilitadoras deben tomar nota de sus respuestas.

SESIÓN Nº3

Hoja de trabajo Nº1

Nombre: _____ **Fecha:** ___/___/___



Objetivo:
Identificar desencadenantes y consecuencias de la conducta agresiva.

Resultado esperado: Identifica desencadenantes y consecuencias de la conducta agresiva.

Indicadores:
- Identifica al menos 2 desencadenantes de su propia conducta agresiva.
- Identifica al menos 2 consecuencias para sí misma y para otras personas.

1. Introducción y revisión de la sesión anterior

Objetivo:
Dar inicio a una nueva sesión y recordar la sesión pasada.

TALLER MANEJO DE LA IRA: SESIÓN 4

Objetivo:
Identificar desencadenantes y consecuencias de la conducta agresiva.

Resultado esperado: Identifica desencadenantes y consecuencias de la conducta agresiva.

Indicadores:
- Identifica al menos 2 desencadenantes de su propia conducta agresiva.
- Identifica al menos 2 consecuencias para sí misma y para otras personas.

1. Introducción y revisión de la sesión anterior:

Objetivo:
Dar inicio a una nueva sesión y recordar la sesión pasada.

Resultado esperado: Aporta a la creación de la síntesis de la sesión anterior.

Indicador:
Entrega impresiones sobre lo aprendido en la sesión anterior.

Duración:
5 minutos

Materiales:
- Contrato grupal
- Papelógrafo
- Plumones
- Cinta adhesiva

Las facilitadoras comenzarán saludando y dando la bienvenida a una nueva sesión del taller, se preguntará a las participantes ¿Qué recuerdan de la sesión anterior? Es importante intencionar que en la discusión aparezcan ideas asociadas a los pensamientos combustibles o que alimentan la ira, con preguntas como: ¿Cuál es el efecto que tienen estos pensamientos? ¿Cómo influyen estos pensamientos en tu conducta?

1. Actividad N°1: Video

Objetivo:
Reconoce los desencadenantes y consecuencias asociadas a una conducta agresiva.

Resultado esperado: Reconoce desencadenantes y consecuencias de la conducta agresiva.

Indicador:
Identifica al menos 1 desencadenantes y/o consecuencias de la conducta agresiva del personaje del video.

Duración: 20 minutos

Materiales:
• Papelógrafo
• Plumones
• Cinta adhesiva
• Hojas blancas
• Video

Descripción de la actividad:
Se les explicará a las participantes que veremos un video y se les describe lo siguiente: "Vamos a ver un video, deben estar muy atentas a la emoción que expresa el personaje y el impacto que puede generar su emoción en ella y en los demás". Posterior a esto se formarán grupos de 2-3 personas (las facilitadoras seleccionarán al azar los grupos). Luego las facilitadoras mencionan "*en relación a la conducta de Paz Bascuñán identifique":*

> **¿Qué elementos pudieron haber desencadenado su ira?**
> **¿Qué consecuencias puede tener la conducta agresiva para ella y para las demás personas?**

Las preguntas serán escritas en la pizarra por las facilitadoras y se les dará un máximo 7 minutos para responderlas. Una vez cumplido el tiempo, las facilitadoras le pedirán a cada grupo que exponga sobre lo conversado. Para complementar la discusión grupal, se podrán formular las siguientes preguntas:

> **1. ¿Qué creen que pensó en ese momento? ¿Y qué otras cosas creen que pensó? (Intencionar la búsqueda de aquellos pensamientos combustibles)**
> **2. ¿Qué creen que sintió?**
> **3. ¿Cuál fue su conducta?**
> **4. ¿Por qué creen que reaccionó de esa manera?**
> **5. ¿Cuáles fueron las consecuencias para ella?**
> **6. ¿Cuáles fueron las consecuencias para los demás?**

3. Actividad Nº2: Mis emociones

Objetivo: Identificar desencadenantes y consecuencias de su conducta agresiva.

Resultado esperado: Identifica desencadenantes y consecuencias de su conducta agresiva.

Indicador:
● Identifica al menos 2 desencadenantes de su propia conducta agresiva.
● Identifica al menos 2 consecuencias para sí mismo y para otras personas de su conducta agresiva.

Duración:
20 minutos

Materiales:
● Papelógrafo
● Plumones
● Cinta adhesiva
● Hoja de trabajo N°1 Sesión N°2
● Hoja de trabajo N°1 Sesión N°3

Descripción de la Actividad:
Se les hará entrega a las participantes de la hoja de trabajo N°1 de la sesión N°2 y N°3 realizadas en las sesiones pasadas, en donde ellas identificaron una situación en la cual reaccionaron de manera agresiva, junto a las emociones, expresión corporal y pensamientos en el ciclo de la ira. Se les invitará a retomar su propio ciclo de la ira, identificando: ¿qué fue lo que provocó su ira? ¿Qué pasó después con los otros? ¿Qué pasó después conmigo? asociadas a la conducta agresiva analizada. Es de relevancia dar énfasis en que las participantes piensen en los motivos por los cuales se desencadenó su ira y el impacto de sus consecuencias para sí mismo y para otros.

Luego, las participantes podrán comentar con el grupo respecto a su hoja de trabajo, las siguientes preguntas:

1. **¿Qué les lleva a reaccionar de esa manera?**
2. **¿Qué les lleva a descontrolarse? ¿Siempre es lo mismo? ¿Qué elementos se repiten?**
3. **¿En qué situaciones han logrado controlar la ira?**
4. **¿Qué hicieron para lograrlo?**
5. **¿De qué nos podría ser útil pensar en las consecuencias de nuestras acciones?**

IMPORTANTE:
- Existen diferencias entre el componente impulsivo y el agresivo, el primero se agota en la acción, mientras que la ira puede escalar, con estos pensamientos que lo sustentan. Estos pensamientos que alimentan la ira no son sólo los que se nos ocurren por primera vez, muchos de ellos se van se han construido previamente y también se van actualizando cada vez.

- Cuando decimos “Necesito un tiempo para calmarme” ponemos distancia, pero hay que prever que eso puede generar conflictos con el otro ya que el silencio puede ser una negativa a comunicar.

4. Cierre:

Objetivo: Resumir lo tratado durante la sesión.

Resultado esperado: Aporta a la creación del resumen final de lo aprendido.

Indicador:
Comenta sobre lo aprendido y responde a las preguntas.

Duración:
5 minutos

Materiales:
- Papelógrafo
- Plumones
- Cinta adhesiva

Descripción de la actividad:
A modo de cierre de esta sesión se realizarán las siguientes preguntas: ¿Qué aprendimos hoy?, ¿De qué nos podría ser útil pensar en las consecuencias antes de actuar agresivamente?

TALLER MANEJO DE LA IRA: SESIÓN 5

Objetivo:
Identificar formas adecuadas de expresión de las emociones.

Resultado esperado: Identifica formas adecuadas de expresión de las emociones.

Indicador:
● Entrega al menos 1 alternativa diferente de expresar la emoción.

1. Introducción y revisión de la sesión anterior:

Objetivo:
Dar inicio a una nueva sesión y recordar la sesión pasada.

Resultado esperado: Aporta a la creación de la síntesis de la sesión anterior.

Indicador:
Entrega impresiones sobre lo aprendido en la sesión anterior.

Duración:
5 minutos

Materiales:
● Contrato grupal
● Papelógrafo
● Plumones
● Cinta adhesiva

Descripción de la actividad:
Las facilitadoras comenzarán saludando y dando la bienvenida a una nueva sesión del taller, se preguntará a las participantes ¿Qué recuerdan de la sesión anterior?

2. Actividad N°1: “Tips y técnicas de control de la ira”

Objetivo:
Conocer e identificar algunos tips y técnicas de control de la ira.

Resultado esperado: Conoce e identifica algunos tips y técnicas de control de la ira.

Indicador:
Conoce e identifica al menos un tips y una técnica de control de la ira.

Duración:
40 minutos

Materiales:
● Papelógrafo
● Plumón

- Data y Notebook
- Presentación PPT

Descripción de la actividad:
Para realizar esta actividad, las facilitadoras retomarán lo expuesto en la sesión anterior y se realizará una lluvia de ideas enfocada en algunas estrategias para anticiparse al mal manejo de la ira. Cada una irá entregando sus impresiones y una facilitadora irá escribiendo en un papelógrafo. Continuando con la sesión se mostrará un PPT que contenga algunos tips y técnicas para el control de la ira. Luego de terminado la presentación, se hará un breve plenario con respecto a lo visto y se harán las siguientes preguntas:

1. **¿Qué vieron aquí?**
2. **¿Que les parecen estas técnicas?**
3. **¿Cómo creen que se pueden aplicar estas técnicas en sus vidas cotidianas?**
4. **¿Con quienes utilizarían estas técnicas?**
5. **¿En qué momento usarían estas técnicas?**
6. **¿Cuál de estas técnicas han utilizado antes?**
7. **¿Qué tipo de resultado les ha dado cuando la utilizan?**

Pasos técnicos de respiración

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
4. Repite el proceso anterior

Detención del pensamiento

1. Di para ti mismo “¡Basta!”
2. Cuando te empieces a encontrar incómodo, nerviosa o alterada, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas.
3. Sustituye esos pensamientos por otros más positivos EJ:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
“Soy un desastre”	“Soy capaz de superar esta situación”
“No puedo soportarlo”	“Si me esfuerzo tendré éxito”
“Me siento desbordado”	“Preocuparse no facilita las cosas”
“Todo va a salir mal”	“Esto puede salir bien”
“No puedo controlar esta situación”	“Puedo lograrlo”
“Lo hace a propósito”	“Posiblemente no se haya dado cuenta de lo que me molesta”

Relajación muscular:

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.

2. Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.

3. Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.

Ensayo Mental:

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro. Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.

Técnicas de PARE:
P: Paro o me detengo
A: Aire "tomo aire profundamente"
R: Reviso lo que me pasa (cuerpo, emociones, pensamientos)
E: Escojo conscientemente con qué continuar

Tips
1. Contar hasta 10, o hasta 100… para ver que no era tan importante como en principio
2. Oxigenar el cuerpo y calmar la mente
3. Entrenar el autocontrol, se puede entrenar para responder de forma adecuada
4. Escuchar música, permite desconectarse de los problemas cotidianos
5. Recurrir al humor, no hay nada, por más trágico que sea que no tenga su lado cómico

3. Actividad N°2: "Hoja de trabajo"

Objetivo:
Identificar formas adecuadas de manejar la ira.

Resultado esperado: Identifica formas adecuadas de manejar la ira.

Indicador:
Identifica al menos una alternativa diferente de manejar la ira.

Duración:
10 minutos

Materiales:
- Hoja de trabajo Nª1 Sesión 5
- Lápices

Descripción de la actividad:
Para comenzar la actividad, se presentará al grupo el "Ciclo de la ira" (dibujado en goma Eva o en cartulina), luego se dividirá el grupo en duplas o tríos, dependiendo la cantidad de participantes. En el centro del semicírculo se ubicara una mesa en donde estarán 3 juegos de 6 láminas cada uno con las técnicas para control de ira. Las participantes deberán discutir en duplas o tríos, según corresponda, y escoger que técnica utilizarán y en que parte del ciclo de la ira será aplicada.

Luego se les realizará la siguiente pregunta: ¿Cómo esto podría ser útil para el manejo de la ira?

Por último, se las invitará a recordar la hoja de trabajo de la sesión anterior, donde planteaban una situación vivida individualmente, pensando en ese mismo problema y con las estrategias entregadas hoy día, se les pedirá que respondan la hoja de trabajo N°1 Sesión 5, indicando una o más técnicas aprendidas.

4. Cierre de la sesión:

Objetivo:
Resumir lo tratado durante la sesión.

Resultado esperado: Aporta a la creación del resumen final de lo aprendido.

Indicador:
Comenta sobre lo aprendido y responde a las preguntas.

Duración:
05 minutos

Materiales:
- Papelógrafo
- Plumones
- Cinta de pegar

A modo de cierre de esta sesión se realizarán las siguientes preguntas: ¿Qué aprendimos hoy?, ¿para qué nos sirvió esta actividad?

SESIÓN Nº5

Hoja de trabajo Nº1

Nombre: _____ **Fecha:** ___/___/___

1.- ¿Cómo utilizarías alguna de estas técnicas en la situación descrita en las sesiones pasadas respecto a tu conducta agresiva?

2.- ¿En qué momento del ciclo de la ira lo ubicarías?

TALLER MANEJO DE LA IRA: SESIÓN 6

Objetivo:
Ejercitar técnicas para control de la ira.

Resultado esperado: Ejercita al menos una técnica para control de la ira.

Indicador:
Ejercita a través del Role Playing al menos una técnica para control de la ira.

1. Introducción y revisión de la sesión anterior:

Objetivo:
Dar inicio a una nueva sesión y recordar la sesión pasada.

Resultado esperado: Aporta a la creación de la síntesis de la sesión anterior.

Las facilitadoras comenzarán saludando y dando la bienvenida a una nueva sesión del taller, se preguntará a las participantes ¿Qué recuerdan de la sesión anterior?

Duración:
5 minutos

Materiales:
- Contrato grupal
- Papelógrafo
- Plumones
- Cinta adhesiva

Descripción de la actividad:
Las facilitadoras comenzarán saludando y dando la bienvenida a una nueva sesión del taller, se preguntará a las participantes ¿Qué recuerdan de la sesión anterior?

2. Actividad N°1: “Role Playing”

Objetivo:
Ejercitar técnicas de control de la ira.

Resultado esperado: Ejercita al menos una técnica del control de la ira.

Indicador:
Ejercita a través del Role Playing al menos una técnica para el control de la ira.

Duración:
50 minutos (05 minutos instrucciones de la actividad; 05 minutos duplas organizan Role Playing; 30 minutos presentación duplas: 10 minutos preguntas plenario)

Materiales:
- Papelógrafo
- Plumones

● Hojas técnicas de control de la ira (PARE – Técnica de respiración – Detención del pensamiento – Ensayo mental – Relajación muscular)

Descripción de la actividad:
Las facilitadoras comentan a las participantes que el objetivo de hoy es ejercitar las técnicas aprendidas en la sesión pasada. Para esto escogerán a una compañera con la cual se sientan más cómodas y luego recrearán una situación real o ficticia en la que se desarrolle una discusión entre ambas y en la cual las dos integrantes puedan manejar su ira utilizando una o más técnicas del control de la ira vistas en la sesión pasada.

Una vez que todas las duplas hayan presentado se realizará un plenario donde se discutirán las siguientes preguntas:

1. **¿Qué les pareció?**
2. **¿Sintieron algún efecto de la técnica utilizada?**
3. **¿Qué otra forma de manejar la ira se les ocurre?**
4. **¿Qué necesitarían para poner en práctica estas técnicas?**
5. **¿Han puesto en práctica alguna de estas técnicas?**

A medida que se van contestando las preguntas, una de las facilitadoras ira registrando las respuestas en un papelógrafo.

3. Cierre de sesión:

Objetivo:
Resumir lo tratado durante la sesión.

Resultado esperado: Aporta a la creación del resumen final de lo aprendido.

Indicador: Comenta sobre lo aprendido y responde a las preguntas.

Duración:
5 minutos

Materiales:
● Papelógrafo
● Plumones
● Huincha de pegar

A modo de cierre de esta sesión se realizarán las siguientes preguntas: ¿Qué aprendimos hoy?, ¿para qué nos sirvió esta actividad?

TALLER “CONTROL DE LA IRA” SESIÓN DE CIERRE

Objetivo:
Evaluar el taller y entregar certificados a las participantes.

Resultado esperado:
Evalúa contenido del taller y resume lo revisado.

Indicador:
Completa hoja de evaluación del taller.

1. Actividad Nº1: “Símbolo Stop”

Objetivo:
Presentar de forma simbólica lo aprendido en el taller.

Resultado esperado:
Presenta de manera simbólica lo aprendido en el taller.

Indicador:
Confecciona un elemento simbólico que represente lo aprendido en el taller.

Duración:
20 minutos

Materiales:
- Cartulinas de colores
- Revistas
- Hojas de block
- Tijeras
- Lápices de colores
- Pegamento
- Papelógrafo
- Hoja de Evaluación del taller

Descripción de la actividad:
Luego de dar la bienvenida, las facilitadoras les pedirán a las participantes que se pongan de acuerdo para confeccionar de manera grupal un elemento simbólico que les permita parar frente a una situación que las pueda llevar a una conducta agresiva (ejemplo, una tarjeta roja, un símbolo PARE del tránsito, etc.) Para esto tendrá 20 minutos, una vez elaborado el elemento se conversará sobre el por qué eligieron ese diseño o que significado le quieren dar.

Luego las facilitadoras preguntarán a las participantes ¿Qué fue lo que más les gustó?, ¿De qué manera creen que este taller puede servir a su vida diaria? ¿Qué nombre le pondría usted a este taller?

Se realiza la evaluación del taller, donde cada participante completará una hoja de evaluación donde se considerarán elementos de los contenidos del taller y de la ejecución realizada por las facilitadoras, con la finalidad de mejorar el taller.

2. Actividad Nº2: “Convivencia”

Objetivo: Promover un clima de convivencia para cerrar el taller.

Resultado esperado: Promueve un clima de convivencia para cerrar el taller.

Indicador: Participa activamente de la convivencia..

Duración: 20 minutos

Materiales:
- Galletas
- Bebidas/ jugo/ café
- Vasos/ tazas
- Platos/bandejas

Descripción de la actividad:
A manera de celebración se les invita a las participantes a compartir una pequeña convivencia que es realizada por el equipo de facilitadoras.

3. Actividad Nº3: “Entrega de certificados”

Duración: 10 minutos

Materiales:
- Certificados

Descripción de la actividad:
En este momento se realiza la entrega de certificados a aquellas integrantes que han aprobado el taller, se llama una por una al frente y una de las facilitadoras le entregará su respectivo certificado de aprobación.

Además, se entregará a cada una de las participantes un Diploma como reconocimiento que manifieste alguna cualidad que hayan demostrado en su participación en el taller (puntualidad, asistencia, alegría, esfuerzo, etc.), esto con la finalidad de reforzar la idea de que todas somos distintas y podemos participar y aportar de distintas maneras al ejercicio del taller.

NOTA: Las integrantes que no aprueben el taller serán de todas maneras invitadas a esta sesión y será decisión de cada una si quiere asistir.

MANUAL PARA EL TRABAJO CON MUJERES PRIVADAS DE LIBERTAD

Taller de Manejo de Ira

2017