

Nota: Las respuestas tienen carácter orientativo.



# Ira

**1** Observa la ilustración de la **ira** (páginas 16-17 del EMOCIONARIO) y responde las preguntas.

● ¿Cómo crees que se siente el pájaro?

Parece muy enfadado.

● ¿Qué le puede haber ocurrido?

Quizás alguien le hizo daño, a él o a su familia, o a su casa.

● ¿Qué crees que puede hacer para sentirse mejor?

Respuesta orientativa: Tiene que intentar calmarse.

**2** Observa atentamente al pájaro de la ilustración de las páginas 16-17 del EMOCIONARIO y describe su expresión.

Sus ojos brillan con muchísima intensidad

y su mirada no hace esperar nada bueno.

Por otra parte, tiene el pico abierto como si

estuviera gritando. Además, tiene las alas extendidas

en actitud amenazadora y las patas se ven tensas.



3

Marca todas las palabras que significan lo mismo que **ira**.

- |                                       |  |                                    |                                 |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>rabia</b> | <input type="checkbox"/> paciencia     | <input type="checkbox"/> sabiduría | <input type="checkbox"/> pasión |
| <input type="checkbox"/> <b>furia</b> | <input type="checkbox"/> <b>cólera</b> | <input type="checkbox"/> respeto   | <input type="checkbox"/> enojo  |

4

Lee el texto de la página 16 del EMOCIONARIO y escribe **C (cierto)** o **F (falso)**, según corresponda.

- C** Antes de sentir ira, es posible experimentar irritación.
  - F** La ira es útil para la civilización.
  - C** Cuando nos dejamos llevar por la ira, reaccionamos como animales.
  - F** La ira sobreviene poco a poco; puedes verla venir.
  - C** Cuando algo te hace sentir mal, puedes sentir ira.
- Ahora corrige las oraciones que eran falsas.

La ira no es útil para la sociedad.

La ira es velocísima: llega sin que te des cuenta.

5

Según ese texto, la ira puede ocasionar una mala reacción. ¿Qué es una **reacción**? Marca.

- Es una acción que se hace en respuesta a otra acción.**
- Es una acción que se repite una y otra vez.
- Es una acción que se lleva a cabo de forma involuntaria.

● Ahora escribe una oración empleando la palabra **reacción**.

Cuando le gastan un broma, la reacción de Juan es reírse.

**6** Según el texto de la página 16 del EMOCIONARIO, hay acciones que **atentan contra tu bienestar**. ¿Qué quiere decir eso? Subraya las palabras que significan lo mismo.

- **atentar** → intentar      atender      atacar
- **bienestar** → riqueza      comodidad      lujo

**7** Escribe **J (justo)** o **I (injusto)**, según te parezca.

- I** Te castigan a ti por algo que ha hecho tu hermana.
- J** No puedes salir a jugar porque no has terminado los deberes.
- I** Los niños pelirrojos tienen diez minutos más de recreo.
- J** Solo los alumnos que aprueben pasarán de curso.
- J** Te quedas sin jugar porque te has portado mal.
- I** Te quedas sin jugar aunque te has portado bien.
- Explica por qué consideras injustas las situaciones que has marcado con una **I**.

Son situaciones injustas porque no se reparte o se reacciona adecuadamente, según lo que corresponde a cada uno.

**8** Ordena las letras para completar la frase. Luego reescríbela.

Juan siente ira. → Juan está DIRACUON.

Juan está IRACUNDO.

## 9

Lee lo que les ocurre a Federico y Jazmín y responde las preguntas.

Jazmín y Federico son hermanos. A los dos les encantan las patatas fritas. Un día, están en la cocina ayudando a poner la mesa. Jazmín ve una fuente con patatas recién hechas y coge unas cuantas sin que sus padres se den cuenta.

Más tarde, cuando están comiendo, el papá de Jazmín y Federico les sirve la misma cantidad de patatas a cada uno de sus hijos. A Federico le parece que eso no está bien, pero no dice nada.

● ¿Qué es lo que le parece mal a Federico? ¿Por qué?

A Federico le parece mal que a él le toque la misma  
cantidad de patatas que a Jazmín, cuando ella ha cogido  
algunas en la cocina.

● ¿Por qué crees que Federico no protesta? ¿Te parece bien su actitud?

Quizá no protesta porque no quiere acusar a su hermana  
de haber cogido patatas en la cocina.

Respuesta libre.

● ¿Qué harías tú si estuvieras en el lugar de Federico?

Respuesta libre.

## 10

Subraya, en cada caso, el nombre de la persona que reacciona con **ira**. Luego, escribe otra posible reacción para cada situación.

- Sara está sentada en un banco. Miguel, que viene patinando, choca contra ella. **Sara** le pega un empujón y Miguel cae.

Sara intenta evitar que los dos se caigan y se hagan daño.

- Sara está sentada en un banco. Miguel la empuja. Sara le pide que se aparte. **Miguel** le grita que no le da la gana.

Miguel se aparta y le pide a Sara que le haga un hueco.

- Sara le tira del pelo a Miguel para gastarle una broma. **Miguel** le grita que se esté quieta y empieza a romperle la mochila.

Miguel le dice a Sara que no le gusta que le hagan eso.

## 11

Escribe cinco cosas que puedes hacer para dominar la **ira**.

Respuesta orientativa:

1. Contar hasta diez respirando lentamente.

2. Intentar pensar en cosas bonitas relacionadas con aquello que nos despierta la ira.

3. Golpear un cojín o algún objeto que no te haga daño.

4. Cantar.

5. Cerrar los ojos y hablarte a ti mismo con calma.

