

VSC 5° SEMANA DEL 11 AL 15 DE MAYO

IRA



Ira

También conocida como 'rabia', 'cólera' o 'furia'.

La ira es velocísima: te domina y se va casi sin que te des cuenta. Por lo general, puede adueñarse de ti en situaciones que consideras muy injustas o que atentan contra tu bienestar.

¿La ira es útil?

En una sociedad civilizada, no; porque la ira es una emoción que no deja pensar. Te hace reaccionar como un animal que es atacado por otro.

Y puesto que no vivimos entre bestias salvajes, nuestras malas reacciones nos suelen meter en problemas. Por eso, es mejor evitar que la ira tome el control mientras estemos a tiempo. Por ejemplo, al sentir un poquito de irritación.



Ira

1

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

- ¿Cómo crees que se siente el pájaro?

- ¿Qué le puede haber ocurrido?

- ¿Qué crees que puede hacer para sentirse mejor?

2

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



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

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

- Antes de sentir ira, es posible experimentar irritación.
- La ira es útil para la civilización.
- Cuando nos dejamos llevar por la ira, reaccionamos como animales.
- La ira sobreviene poco a poco; puedes verla venir.
- Cuando algo te hace sentir mal, puedes sentir ira.

● Ahora corrige las oraciones que eran falsas.

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**.

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.

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

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

Juan siente ira. → Juan está DIRACUON.

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?

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

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

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

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

11

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