

## La tristesa i la fúria



### Objectius

- Reconèixer situacions en les quals ens sentim tristos i tristes.
- Aprendre estratègies per regular la tristesa.

### Temps

Una sessió d'una hora.

### Material

- El conte: "la tristeza i la fúria" del llibre "Cuentos para pensar" Jorge Bucay, 2003. Integral.
- Les fitxes adjuntes.

### Metodologia

1. S'inicia la sessió explicant el conte d'en Jorge Bucay *la tristesa i la fúria*.
2. A partir del conte i del que ells ja saben es crea el camp necessari per parlar del tema.
  - Què és estar trist?
  - Què és estar furiós?
  - Quines reaccions físiques es tenen?
  - Quins sentiments?
  - Com es veuen les coses?
  - Quins tipus de pensaments ens vénen?
  - Hi ha maneres d'aturar-la, de superar-la? Quines?
  - Quines feu servir?
3. Un cop explicat això a l'alumnat es pot passar a treballar situacions concretes primer a través de la reflexió individual per acabar compartint-les en petits grups. "Pensa i escriu situacions que t'han fet o et fan sentir trist".
4. En grups de 4 persones compartiu les vostres situacions, escolteu els altres com responen davant situacions similars, què els funciona.

## 1. CONTE: La tristeza i la fúria

*En un reino encantado dónde los hombres nunca pueden llegar, en un reino mágico donde las cosas no tangibles se vuelven concretas...*

*Había una vez...*

*Un estanque maravilloso.*

*Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...*

*Hasta aquel estanque mágico y transparente se acercaron la tristeza y la furia para bañarse en mutua compañía.*

*Las dos se quitaron sus vestidos y, desnudas, entraron en el estanque. La furia, que tenía prisa (como siempre le ocurre a la furia), urgida – sin saber por qué - , se bañó rápidamente y , mas rápidamente aún, salió del agua...*

*Pero la furia es ciega o, por lo menos, no distingue claramente la realidad. Así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, el primer vestido que encontró...*

*Y sucedió que aquel vestido no era el suyo, sino el de la tristeza...*

*Y así, vestida de tristeza, la furia se fue.*

*Muy calmada, muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar donde está la tristeza terminó su baño y, sin ninguna prisa, con pereza y lentamente salió del estanque.*

*En la orilla se dio cuenta de que su ropa ya no estaba*

*Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo.*

*Así que se puso la única ropa que había en el estanque, el vestido de la furia.*

*Cuentan que, desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada. Pero si nos damos tiempo para mirar bien, nos damos cuenta de que esta furia que vemos es solo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad, está escondida la tristeza.*

## 2. Què és estar trist i furiós?

La tristesa és un sentiment bàsic que ens posa en contacte amb nosaltres mateixos, ens replega i ens torna reflexius. És una resposta davant la pèrdua, el canvi sobtat, els desitjos o les expectatives no aconseguides...

La tristesa és necessària perquè sense ella no hi podria haver l'alegria, el fet d'experimentar diferents emocions ens fa més humans i ens ajuda a entendre les emocions dels altres.

El millor remei per la tristesa profunda és admetre-la, respirar-la i escoltar que ens està dient de nosaltres per així poder aprofitar el seu potencial i poder-ne sortir més enfortits.

Passos a seguir quan ens sentim tristos:

- Identificar-la i permetre's respirar-la, viure-la, sentir-la i expressar-la: parlant, plorant, escrivint...
- Buscar la causa que l'ha produïda.
- Pensar quines mesures es podem prendre per regular-la, de quantes, maneres diferents es pot afrontar i no deixar-se dominar per ella. En aquest apartat el docent en pot mencionar algunes com: enraonar amb algú, demanar consell, escriure el que estan vivint, prendre distància, controlar els pensaments irracionals ... El millor però és que ells mateixos aportin mecanismes propis que fan servir per superar-la.
- Triar la que es valori millor per la situació en concret.

Algunes estratègies per a la regulació de les emocions:

- Explicar-ho, parlar amb algú de confiança.
- Escriure el que ens està passant.
- Aturar els pensaments negatius que ens apareixen.
- Relativitzar els fets, fer-los petits i una mica més llunyans.
- Pensar en activitats que ens motivin.
- Distreure's.
- Cansar el cos fent alguna activitat física: esport, ball....
- Cuidar-se i permetre's alguna cosa que faci il·lusió

**3. Pensa i escriu situacions que t'han fet o et fan sentir trist**

Trist/a	Furiós/a

Què fas o què has fet?