

WP4: Autocontrol y frustración

Enfoque y justificación:

El taller "Domando la Rabia" se centra en el desarrollo de habilidades de autocontrol y gestión de la frustración en mujeres migrantes. Se basa en un enfoque holístico que considera las dimensiones emocionales, cognitivas y conductuales de la experiencia migratoria.

Los objetivos específicos de este taller son fortalecer el conocimiento brindando a las participantes información sobre la naturaleza de la frustración, sus causas y efectos en el cuerpo y la mente. También les permite desarrollar una variedad de habilidades enseñándoles estrategias prácticas para identificar y gestionar los desencadenantes de la frustración, desafiar los pensamientos negativos y comunicar sus necesidades de manera asertiva. Finalmente, también promueve la autoeficacia y fomenta el apoyo social creando un espacio de aprendizaje y apoyo mutuo en el que compartir sus experiencias.

La experiencia migratoria puede crear situaciones desafiantes que causan frustración e impactan el bienestar emocional de las mujeres. Este taller les proporciona herramientas para afrontar estas dificultades con mayor calma y eficacia. Este taller ofrece a las mujeres migrantes un espacio seguro y confiable para:

- Aprender a identificar y comprender las emociones.
- Desarrollar estrategias de manejo de la ira.
- Practicar habilidades de afrontamiento.
- Compartir experiencias y aprender de otras mujeres.

En definitiva, el taller "Domar la ira" busca empoderar a las mujeres migrantes para que tomen el control de sus emociones, enfrenten las dificultades de la vida con mayor calma y eficacia y construyan un futuro más positivo para ellas y sus familias.

Consideraciones para la implementación:

- Adaptación cultural: Es importante adaptar el contenido y las actividades del taller al contexto cultural y a las necesidades específicas del grupo de mujeres migrantes.
- Clima de confianza: Se debe crear una atmósfera cálida y de confianza donde las participantes se sientan cómodas para compartir sus experiencias y trabajar juntos.

- Participación activa: Fomentar la participación activa y la interacción entre los participantes es esencial para el aprendizaje e implementación de las estrategias.

- Seguimiento: Ofrecer apoyo individualizado a las participantes que lo requieran y dar seguimiento al taller para evaluar su impacto.

Objetivos clave para su taller:

- **Objetivo 1:** Las participantes comprenden qué es la frustración y cómo se manifiesta en el cuerpo.

- **Objetivo 2:** Las participantes identifican desencadenantes de frustración en situaciones específicas.

- **Objetivo 3:** Las participantes aprenden a desafiar los pensamientos negativos que intensifican la frustración.

- **Objetivo 4:** Las participantes desarrollan y practican estrategias para afrontar la frustración de forma más tranquila y eficaz.

- **Objetivo 5:** Las participantes se sienten capacitadas para tomar el control de sus emociones y afrontar las dificultades de la vida con mayor confianza.

Nombre de la actividad:	"Domar la ira: estrategias de autocontrol y frustración".
Apuntar:	Fortalecer las habilidades de autocontrol y gestión de la frustración en las mujeres migrantes, proporcionándoles herramientas para afrontar situaciones desafiantes con mayor calma y eficacia.
Duración:	2 horas
Materiales necesarios:	● Rotafolio o pizarra ● Marcadores ● Hojas de papel ● Bolígrafos o lápices ● Cinta ● Hojas de trabajo con situaciones frustrantes comunes para mujeres migrantes (opcional)
Descripción de la actividad:	1. Introducción (15 minutos): ○ Bienvenida y presentación del taller.: Comience dando una cálida bienvenida a las participantes y presentándose a usted mismo y a los cofacilitadores. Brinde una breve descripción de los objetivos del taller y lo que las participantes pueden esperar aprender.

- **Dinámica rompehielos para crear un ambiente de confianza:**

Realice una actividad para romper el hielo que anime a las participantes a interactuar entre sí en un ambiente relajado. Podría ser un juego o ejercicio sencillo diseñado para fomentar la camaradería y establecer una buena relación dentro del grupo.

- **Presentación del tema:**

Definir autocontrol y frustración, destacando su importancia en la gestión de las emociones y la conducta. Explique por qué estos conceptos son particularmente relevantes para las mujeres migrantes, reconociendo los desafíos únicos que pueden enfrentar al adaptarse a un nuevo entorno.

2. Actividad principal (1 hora):

- **Lluvia de ideas:**

Facilite una discusión grupal sobre qué es la frustración y cómo se manifiesta en el cuerpo. Aliente a las participantes a compartir sus propias experiencias y ejemplos de situaciones frustrantes que enfrentan como mujeres migrantes. ¿Qué es la frustración? ¿Cómo se manifiesta en el cuerpo? ¿Qué situaciones frustrantes son comunes para las mujeres migrantes?

- **Explicación del modelo ABC de la ira:**

Proporcione una explicación clara del modelo ABC, desglosando cada componente (Antecedente, Creencia, Consecuencia) y cómo contribuyen a la experiencia de ira y frustración.

- **Ejercicios prácticos para identificar:**

- Antecedentes que generan frustración en situaciones específicas: Haga que las participantes identifiquen desencadenantes o eventos que comúnmente los llevan personalmente a la frustración.
- Creencias y pensamientos que intensifican la frustración: Guíe a las participantes a través de ejercicios para identificar y desafiar creencias o interpretaciones negativas que contribuyen a su frustración.
- Consecuencias negativas del comportamiento impulsivo: Analice las posibles consecuencias de actuar

	impulsivamente cuando se experimenta frustración, como relaciones tensas u oportunidades perdidas. ○ Presentación de estrategias para el autocontrol: ▪ Técnicas de respiración y relajación: enseñe a las participantes ejercicios sencillos de respiración y técnicas de relajación para ayudarles a controlar el estrés y calmar sus emociones. ▪ Reestructuración cognitiva: brindar orientación sobre cómo reconocer y desafiar los patrones de pensamiento negativos, reemplazándolos con perspectivas más equilibradas y constructivas. ▪ Comunicación asertiva: analice la importancia de la comunicación asertiva para expresar necesidades y emociones de manera efectiva y brinde consejos para practicar la asertividad en diversas situaciones. ▪ Estrategias de afrontamiento: introduzca técnicas de resolución de problemas y anime a las participantes a buscar apoyo de amigos, familiares o recursos comunitarios cuando enfrenten desafíos. ○ Práctica de estrategias en situaciones simuladas.: Divida a las participantes en grupos pequeños y represente diferentes escenarios en los que puedan aplicar las estrategias de autocontrol que han aprendido. Fomente la retroalimentación y la discusión posterior. 3. Cierre (30 minutos): ○ Reflexión grupal sobre la experiencia del taller.: Dirija una discusión reflexiva donde las participantes puedan compartir sus pensamientos y puntos de vista del taller. Anímelas a hablar sobre lo que encontraron más valioso y cómo planean aplicar lo que han aprendido en su vida diaria. ○ Resumen de las estrategias aprendidas: Resuma las estrategias clave para el autocontrol discutidas durante el taller, enfatizando sus aplicaciones prácticas y beneficios. ○ Entrega de apoyo:
--	---

	Distribuir folletos que resuma el contenido del taller y cualquier otro recurso o material que pueda ser útil para que las participantes sigan practicando el autocontrol y el manejo de la frustración (folletos, tarjetas con técnicas de relajación). ○ Espacio para preguntas y comentarios: Abra la sala para cualquier pregunta, comentario o inquietud final de las participantes. Reitere su disponibilidad para brindarles más apoyo si es necesario.
Actividad informativa	
Consejos	● Cree un ambiente cálido y de confianza donde las participantes se sientan cómodos para compartir sus experiencias. ● Adaptar las actividades al contexto cultural y a las necesidades específicas del grupo. ● Fomentar la participación activa y la interacción entre las participantes. ● Ofrecer apoyo individualizado a las participantes que lo requieran.
Fuentes	● La Asociación Estadounidense de Psicología sobre el Manejo de la Ira. “Controla la ira antes de que ella te controle a ti” (2023): https://www.apa.org/topics/anger/control ● APERS, H. “Intervenciones para mejorar la salud mental o el bienestar mental de los migrantes y los grupos étnicos minoritarios en Europa” (2023): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10579672/ ● RADFORD, G. “Adaptaciones culturales a las intervenciones psicosociales para familias con estatus de refugiados/solicitantes de asilo en el Reino Unido” (2022): https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/camh.12547 ● TARTAKOVSKY, M. “Atención plena a la ira: una práctica consciente para sentir plenamente la ira” (2022): https://psychcentral.com/blog/a-mindful-practice-to-fully-feel-your-anger ● PRATT, K. “Herramientas de psicología: modelo ABCD para el manejo de la ira” (2014): https://healthpsych.com/psychology-tools-abcd-model-for-anger-management/