LA IRA

Es el enfado ENORME, que está "alimentado" porque queremos "descargar" en alguien nuestra DECEPCIÓN.

Germán y Julio han empezado a discutir por una tontería. Germán se toma las cosas muy fuertes y siente un gran enfado con Julio, porque cree que ha sido él quien ha empezado todo el enfrentamiento.

Redacta la anterior historia pero con una actitud contraria de Julio y Germán, es decir con una emoción positiva, la del control del enfado.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PARA APRENDER

Cuantas más vueltas le damos a los motivos que nos llevan al enojo (la ira), más "buenas razones", y más justificaciones encontraremos para seguir enfadados. Los pensamientos obsesivos son "leña" que alimenta el fuego de la ira.

En la historia anterior, ¿qué habrá pensado Julio de Germán para actuar con IRA?

.....

.....

.....

.....

Explica con otras palabras el significado de la expresión:

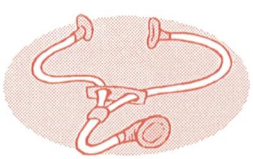
Los pensamientos obsesivos son "leña" que alimenta el fuego de la ira.

.....

.....

.....

.....



AUSCULTA TUS EMOCIONES

¿Te ocurre a ti lo mismo que a Julio y a Germán? ..... ¿En qué situaciones reaccionas con IRA y deberías controlarte?

.....

.....

.....

más cosas sobre la ira

Lee.

¿Cuándo nos enfadamos muchísimo? ¿Cuándo experimentamos la emoción negativa de la ira? ¿A qué se debe?

La ira comienza con la sensación de sentirse amenazado psicológicamente. Es una amenaza para nuestra autoestima. Nos enfadamos mucho cuando consideramos que otra persona está "atentando" contra nosotros mismos sobre lo que decimos o hacemos, o entendemos que nos está poniendo en ridículo delante de los demás, o que está haciendo burla de nuestra manera de ser y de actuar, o que ha abusado de nuestra buena voluntad. Nos sentimos heridos en nuestro amor propio porque se nos trata injustamente con comentarios que no resultan agradables, y parece que algo hemos hecho mal para esa persona o que, simplemente la otra persona quiere demostrar que ella es la que sabe, la que lo hace bien, la que lo sabe todo y, de ese modo, la impresión que da a la vista de las demás personas presentes, es la de que ella gana y tú pierdes, ella sabe y tú no, ella lo hace bien y tú no, ella ha sido la importante y tú el "último mono"....

Cuando una persona se encuentra en un estado así, de gran enfado, tiene una predisposición a enfadarse con apenas una pequeña provocación. Se dice que "llueve sobre mojado".

Cuando sentimos la emoción negativa de la ira, nuestra capacidad para poder pensar serenamente se ve disminuida, diríamos que no funciona, nuestro cuerpo está alterado con el corazón acelerado, la cara enrojecida, los ojos muy abiertos, los dientes apretados, los músculos de las manos y de las piernas apretados, como conteniéndonos de la "explosión emocional" que ocurriría si no nos controlasemos. Y controlarse en una situación de máximo enfado es difícil, pero no es imposible. Así, por ejemplo, en una discusión fuerte con un compañero, si nos sentimos ofendidos y "a punto de estallar", deberíamos alejarnos durante un tiempo de la persona causante del enfado, y frenar la escalada de pensamientos agresivos hacia él. De este modo, tratando de "distraernos" estaríamos controlando nuestro "estallido" emocional que, de producirse, en nada nos beneficiaría.

La ira tiene también otros nombres: rabia, cólera, enfurecimiento, enojo, y cuando es más atenuada se le denomina irritación o enfado.

Cuando la ira es muy fuerte es malévola, es decir, pretende destruir o vengarse de alguien, se expresa odio.

También se emplean otras expresiones para hacer referencia a la emoción negativa de la ira:

- Lanzar una mirada airada.
- Morderse la lengua.
- Apretar los dientes de ira.
- No responder de sí mismo.
- Sacar de quicio.
- Levantarse con el pie izquierdo.
- Perder los estribos.
- Tener los nervios a flor de piel.

La ira, pues, es un estado emocional que disminuye considerablemente nuestra capacidad de autocontrol y de pensamiento. Podemos evitarla si sabemos calmarnos ante situaciones que nos enfadan.

Cuando alguien se enfurece su capacidad de razonar disminuye, y se estropean las relaciones con los/as amigos/as y compañeros/as, y también afecta a la propia salud.

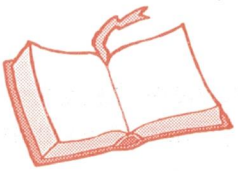
¿Cuándo se vive la ira? En situaciones de injusticia, en situaciones en las que alguien maliciosamente trata de perjudicarnos y, sobre todo, cuando nos sentimos amenazados, o podemos quedar mal ante los demás por culpa de otros.

- No acalorarse.

- No perder la calma.

- Mantenerse frío ante la provocación.

ENTENDIENDO LA LECTURA



Reflexiona, elige el mejor SIGNIFICADO de las siguientes expresiones que aparecen en la lectura de la página anterior. Escribe un ejemplo de alguna experiencia que hayas tenido.

SU SIGNIFICADO

Sentirse muy enfadado

Sensación de sentirse amenazado

Sentir que nos va a ocurrir algo

Amenizar una fiesta

Cuando en alguna ocasión he sentido IRA los motivos fueron: .....

.....

.....

.....

SU SIGNIFICADO

Se nos considera como los culpables del enfado

Amenaza para nuestra autoestima

Se nos menosprecia y nos sentimos heridos en nuestro amor propio

Dejamos de estimar a los demás

¿Cuándo te has sentido muy "afectado/a" por una situación de gran enfado? Explícalo.

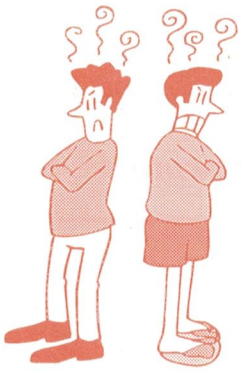
.....

.....

.....

.....

.....



Contesta.

¿Cuándo y cómo alguien te ha puesto en ridículo y tú has sentido una gran IRA?

.....

.....

.....

.....

¿Cuándo has sido TÚ quien ha puesto en ridículo a algún compañero o compañera y él/ella ha sentido una gran enfado?

.....

.....

.....

.....

¿Cuándo y cómo te han tratado injustamente algún compañero o compañera y tú te has enfadado muchísimo?

.....

.....

.....

.....

¿Cuándo has tratado TÚ injustamente a alguien con tus comentarios y le has hecho sentir mal?

.....

.....

.....

Explica el significado de "ya llueve sobre mojado" cuando se refiere a una persona que ya está enfadada.

.....

.....

Para controlar la IRA:

- **Retírate y quédate a solas mientras se "enfrían los ánimos".**
- **Dáte un paseo.**
- **Practica ejercicios de respiración y de relajación.**

Explicad el significado de esta expresión:

"La emoción negativa de la ira afecta a nuestra capacidad para poder pensar serenamente".

.....

.....

.....

.....

¿Cuándo es bueno expresar nuestro enfado?

- **Para comunicar algo directamente a la persona causante de nuestro enfado, sin alterarnos, serenamente.**
- **Para defender un derecho que ha sido "pisoteado".**

ESTA ES LA HISTORIA

Un compañero de tu clase se mete contigo muy a menudo, te gasta bromas pesadas, y tú ya estás cansado que eso ocurra. Decides expresarle tu enfado de una manera adecuada.

Observa una manera de expresar el enfado sin alterar tu estado de ánimo.

Tú

Escucha compa: debes saber que tus comentarios son muy desafortunados. Dices cosas de mí que no son ciertas y que me hacen sentir muy mal.

Tu "compa"

¿Cómo que yo te he dicho que...?

Tú

Me cuesta mucho aguantarme y responderte con malos modos. Yo no quiero que lleguemos a enemistarnos. Así que te pediría que pienses bien las cosas que dices, y tus comentarios que no se dirijan a mí. Trata de dejarme en paz y seguro que no tendremos problemas.

Tu "compa"

.....
.....
.....
.....
.....
.....

practica

Imagina una situación parecida que te haya ocurrido. Trata de responder de un modo adecuado, controlando tu emoción negativa.

Tú

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Otro/a

.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....