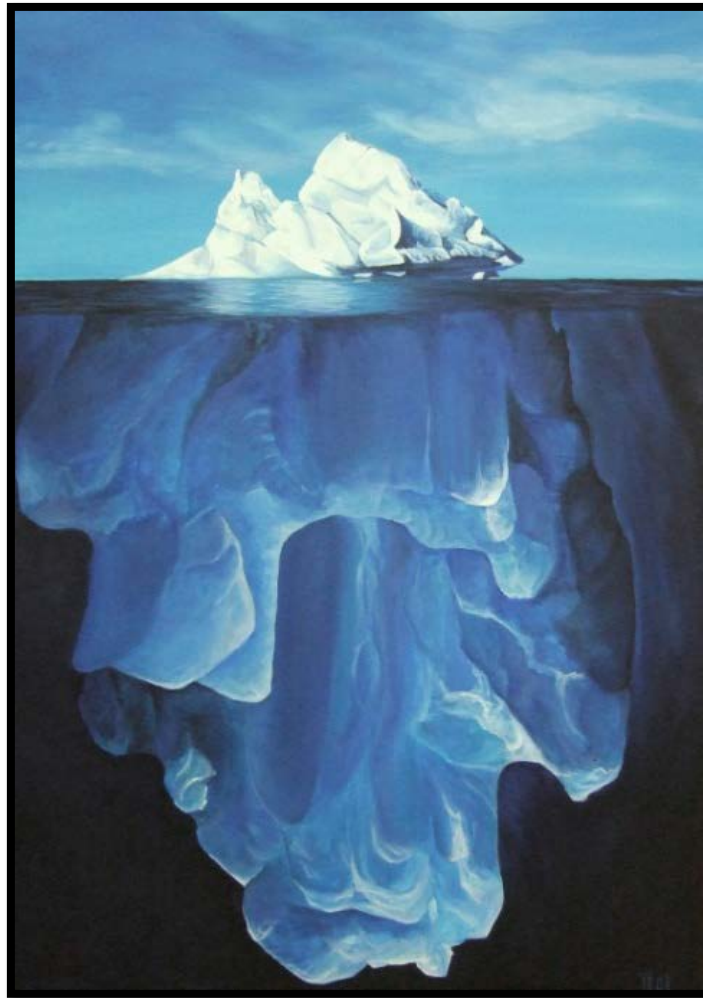


Programa Iceberg



¿Es posible gestionar
tu ira?

INTRODUCCIÓN

La ira es una emoción a la que se le da una mayor relevancia por su importancia en el desarrollo de las habilidades interpersonales como la asertividad. Para aprender a gestionar la ira, vamos a trabajar como emoción base en el desarrollo de la asertividad.

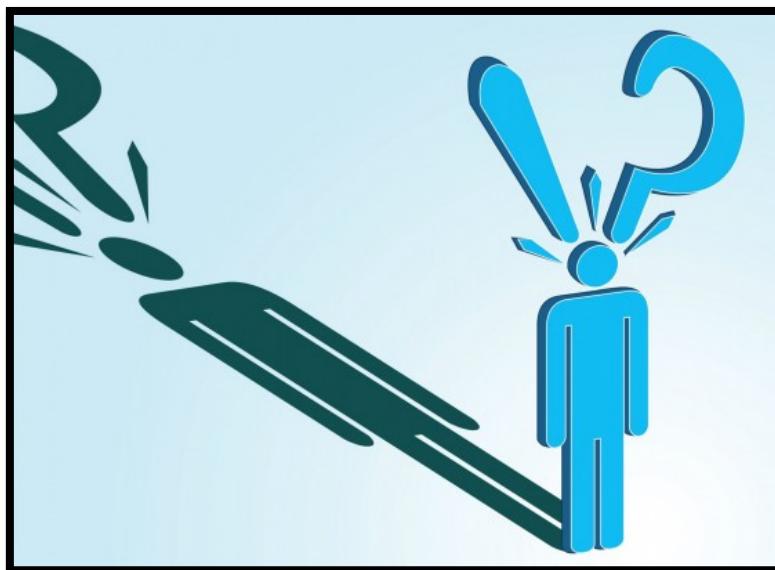
OBJETIVOS

- ☒ Saber gestionar la ira.
- ☒ Ser conscientes de las situaciones donde sentimos esta emoción.
- ☒ Aprender mantener la mejor actitud ante dichas situaciones.

METODOLOGIA

El profesorado repartirá a cada alumno alumna una ficha donde individualmente deben de escribir una situación, una persona o algún comportamiento de alguna persona que “les saque de sus casillas y haga florecer su ira”. Pueden escribir una o varias situaciones, así como una o varias personas.

Después, en una segunda fase deben de identificar recursos propios para recobrar la calma después de la ira.



Ahora, en una segunda fase hay que identificar recursos propios para recobrar la calma después de la ira:

1. Cuando estás en la cima de tu ira, te tranquiliza (selecciona lo que tú haces)
 - a. Dar un largo paseo.
 - b. Hacer ejercicio
 - c. Escribir tus pensamientos y sentimientos.
 - d. Hablar con algún amigo amiga.
 - e. Practicar una afición.

Anota otras acciones que tú lleves a cabo:

2. Cuando te sube la ira, normalmente tardas minutos/ horas / días / semanas en apaciguarte.

3. Los pensamientos en los que puedes centrarte para calmarte cuando te encuentras con las personas o situaciones que desencadenan tu enfado son (escribe los pensamientos que te ayudan a entender mejor la conducta de esas personas)

4. Indica cómo puedes trabajar tu ira, qué puedes hacer para gestionarla adecuadamente.

Después de reflexionar individualmente el que quiera puede compartir su situación con los demás e intentar llegar a diferentes soluciones entre todo el grupo.

Una vez hecha la reflexión el profesorado puede utilizar las siguientes alternativas para completar la actividad:

1. Tómate un tiempo

Contar hasta 10. Antes de reaccionar a una situación tensa, toma unos momentos para respirar profundamente y contar hasta 10. Disminuir la velocidad puede ayudar a calmar los nervios. Si es necesario, distánciate de la persona o la situación hasta que tu frustración disminuya un poco.

2. Una vez que estés más tranquilo, expresa tu enfado

Tan pronto como estés pensando con claridad, expresa la frustración de una forma firme pero sin confrontación. Expresa tus preocupaciones y necesidades de forma clara y directa, sin dañar a otros o tratar de controlarlos.

3. Haz algo de ejercicio

Especialmente si estas a punto de estallar. Si sientes que tu ira va en aumento, ve a caminar o correr, o a pasar algún tiempo haciendo otras actividades físicas de tu agrado. La actividad física estimula varias sustancias químicas del cerebro que pueden hacer que te sientas más feliz y más relajado.

4. Piensa antes de hablar

En el calor del momento, es fácil decir algo de lo que más tarde te arrepentirás. Tómate unos minutos para examinar tus pensamientos antes de decir cualquier cosa y permite que otras personas involucradas en la situación hagan lo mismo.

5. Identificar las posibles soluciones

En lugar de centrarse en lo que te hizo enfurecer, trabaja en la solución del problema en cuestión. Recuerda que el enfado no soluciona nada y sólo podría empeorar la situación.

6. Intenta dialogar usando el “yo”

Para evitar criticar o culpar a otros – que sólo podría aumentar la tensión – usa “yo” para describir el problema. Se respetuoso y específico. Por ejemplo,

expresa: “Estoy molesto porque no recogiste el balón”, en lugar de “Tu nunca recoges el balón.”

7. No guardes rencor

El perdón es una herramienta poderosa. Si permites que la ira y otros sentimientos negativos desplacen a los sentimientos positivos, puede que te encuentres absorbido por su propia amargura y sensación de injusticia. Pero si puedes perdonar a alguien que te irrita, es posible que aprendas de la situación. No es realista esperar que todos se comporten exactamente cómo quieres en todo momento.

8. Usa el humor para liberar la tensión

Aligerar la tensión pueden ayudar a que desaparezca. No uses el sarcasmo, ya que puede herir los sentimientos y empeorar las cosas.

9. Práctica habilidades de relajación

Cuando te encuentres en una situación que te enfurezca imagina una escena relajante, o repite una palabra o frase que te calme, tales como “Tómatelo con calma”. También puedes escuchar música, escribir en un diario o hacer yoga, lo que sea necesario para promover la relajación.

10. Reconoce cuándo es el momento de pedir ayuda

Aprender a controlar la ira es un verdadero reto para todo el mundo a veces. Considera la posibilidad de buscar ayuda para problemas de ira si tienes la sensación de que está fuera de control, te hace hacer cosas de las que luego te arrepientes o hiera a los que te rodean.



Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com