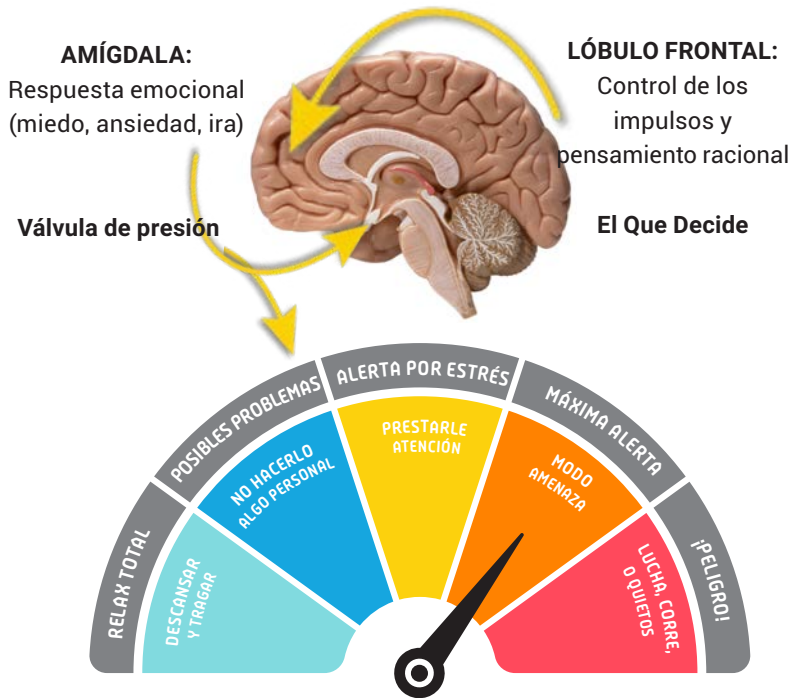


La gestión de la Ira

Situaciones y preguntas abiertas



Amígdala: organelo almendrado perteneciente al sistema límbico que procesa las respuestas emocionales y desempeña un papel en la memoria y la toma de decisiones basadas en sucesos emocionales. La amígdala es como la válvula de seguridad del cerebro, siempre sometida a las posibles amenazas o recompensas del entorno. Cuando detecta una amenaza en él, alerta al cuerpo llevando flujo sanguíneo al sistema límbico, las manos, los ojos y los pies. Así lo prepara para luchar, huir, quedarse quietos o ¡ser amigos!

Emociones y memoria: cuando la amígdala detecta una amenaza, envía un «volcado de datos» a la memoria del cerebro. Ahí se crea una «plantilla de amenaza» para que recuerdes con gran precisión a la persona, el lugar o la cosa que te ha hecho sentir amenazado.

Percepción: la amígdala detecta las amenazas a través de los 5 sentidos (vista, oído, olfato, sabor y tacto). El lóbulo frontal interpreta y decide si algo es una amenaza o no. La gestión de la ira implica cambiar las percepciones para atenuar el nivel de respuesta de la amígdala.

Pensamiento crítico

Alumnos:

- En una escala del 1 al 10, siendo el 10 el mejor, valora tus habilidades para controlar la ira.
- ¿Qué personas, lugares o cosas le hacen enfadar? ¿Tu amígdala percibe alguna como una amenaza?
- ¿Qué situaciones te obligan a utilizar técnicas de control de la ira?
- ¿Cómo te ha afectado tu ira a ti y a otras personas? ¿Te mete en problemas? ¿Cómo? ¿Cuándo?
- ¿Podrías cambiar tus percepciones sobre las personas, los lugares y las cosas que te enfadan para reducir la ira?
- ¿Puedes percibir cuándo se apaga tu lóbulo frontal cuando estás enfadado?
- ¿Cuáles son los métodos más eficaces para regular y controlar tu ira?

IRA FUERA DE CONTROL:

¿Te preocupa tu grado de ira? Los siguientes comportamientos indican que puedes necesitar ayuda externa para gestionarla:

- Discusiones excesivas que te afectan negativamente a ti o a los demás.
- Culpar crónicamente a los demás.
- Arrebatos constantes, con gritos, nervios y tomándola con los demás.
- Agresión física o violencia hacia uno mismo o hacia los demás.
- Pensamientos y comportamientos irracionales cuando se está enfadado
- Amenazas verbales propias y/o a otros.
- Acoso o ciberacoso.
- Comportamiento cruel hacia personas o animales.
- Dañarse a sí mismo.
- Actos de ira como destrucción de bienes o actividades delictivas.

Profesores y familia:

- ¿Cómo puedes dar ejemplo a los jóvenes de cómo gestionar la ira?
- ¿Cuándo has mostrado un mal control de la ira delante de tus alumnos o hijos? ¿Qué lo desencadenó?
- ¿Cómo enseñas a los jóvenes a controlar sus ataques de ira o a cambiar sus percepciones?
- ¿Ha mejorado tu control de la ira con la edad? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cuáles son tus técnicas favoritas para controlar la ira?
- ¿Qué desencadena tu ira? ¿Has conseguido cambiar alguna vez tu forma de percibirlo para reducir la ira?
- ¿Cuándo ha afectado negativamente tu ira o tus relaciones?