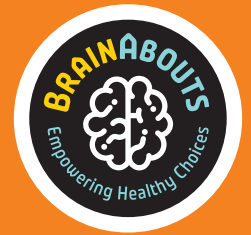


La gestión de la ira

Datos y estadísticas

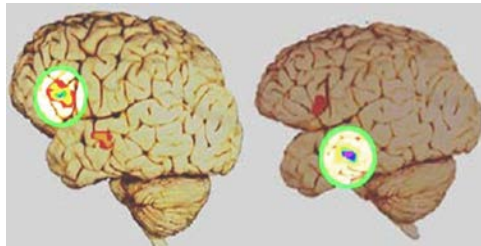


¿Qué te dicen estas caras?



En un estudio con un buen grupo de adultos y adolescentes, los científicos observaron mediante escáneres la actividad de sus cerebros a la vez que les preguntaban qué estaban sintiendo las personas de las fotos. El 100% de los adultos acertó y dijo «miedo», frente a tan solo un 50% de los adolescentes. Muchos de ellos, especialmente los más jóvenes, dijeron «susto o confusión».

Las resonancias revelaron que los adultos utilizan su lóbulo frontal, mientras que los adolescentes utilizan su amígdala para interpretar el lenguaje corporal. Hasta que el lóbulo frontal no está plenamente desarrollado y sus funciones ejecutivas hayan madurado, los adolescentes pueden malinterpretar las situaciones sociales como más hostiles o amenazadoras de lo que son y reaccionar a ellas de una forma más emocional de lo que cabría esperar.



66% 1 de 12

de los adolescentes ha sufrido al menos una vez en su vida un ataque de ira que ha incluido amenazas, destrucción de la propiedad o violencia hacia otras personas.

adolescentes padece algún trastorno relacionado con el control de la ira. Casi un 8% muestran ataques violentos de ira compatibles con un trastorno de salud mental. Suelen proyectarla hacia otros cuando se sienten humillados o amenazados.

Gestión de la ira

Estas son las técnicas más efectivas:

- Cambiar a positivo los mensajes.
- Desarrollar empatía hacia los demás.
- Parar, respirar, «darse una vuelta».
- Aprender a relajarse y desestresarse.
- Practicar la comunicación asertiva.
- Reducir las expectativas si son muy altas.
- Perdonar (que no significa olvidar).
- Salir de relaciones tóxicas.
- Usar el sentido del humor para quitar hierro.
- Cambiar nuestras percepciones y replantearse en frío las situaciones.

C.H.E.I.S.

Las personas suelen perder más el control de sus emociones cuando están cansadas, hambrientas, estresadas, irritadas o solas. Si ves que estás reaccionando mal, respira hondo y pregúntate si necesitas descansar, comer, parar, calmarte o relacionarte con un ser querido o tu mascota.

Situaciones

- 1) A primera hora de clase, alguien te da una patada a la silla por detrás. El profesor te llama la atención a ti. ¿Qué harías?
- 2) Tu padre desenchufa la consola y no habías guardado la partida. ¿Cómo lo gestionas?
- 3) Te peleas con tu novio o novia porque está empezando a quedar con otra persona. ¿Cómo podrías gestionar esta situación?
- 4) Te han invitado a una fiesta a la que tienes muchas ganas de ir, pero al final los padres dicen que solo pueden ir 5 amigos y tú eres de los que se quedan fuera. ¿Cómo reaccionarías?