

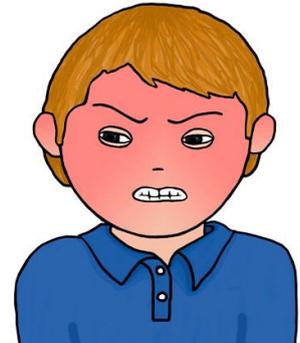


OA 2	Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.
Objetivo de la semana	reflexionar sobre mi propia conducta a través de autoevaluación
SEMANA 29	Del 02 al 06 de noviembre de 2020

EVALUACIÓN

La ira, esa emoción que me controla

La ira es una emoción que puede variar de intensidad. Por eso, se puede vivir como una leve irritación o como una furia muy intensa. En este último caso, es decir, cuando hay una rabia extrema, esta emoción va acompañada de cambios fisiológicos, como el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial; así como una elevación de ciertas hormonas en sangre.



La ira es la respuesta natural ante amenazas, agresividad o como un comportamiento de lucha y defensa cuando somos atacados. Pero, si bien es cierto que una cierta cantidad de ira es necesaria para nuestra supervivencia, no se puede atacar a cada persona que nos molesta o irrita, porque las normas sociales, valores morales y el sentido común se imponen.

Mostrar los sentimientos de enojo de manera no agresiva, esto es, con asertividad es la forma sana de expresar el enojo. Pero siempre dejando claro cuáles son tus necesidades y cómo obtenerlas sin perjudicar a los demás.

Por tanto, la manera desadaptativa de expresar la ira es responder agresivamente. Y no solamente hacia los demás, mediante gestos, insultos o acciones; sino también hacia uno mismo. Cuando una persona no sabe canalizar esa furia externa y la reprime, la ira puede volverse hacia el interior de tí mismo.



RECORDEMOS ALGUNOS MÉTODOS DE CONTROL DE LAS EMOCIONES:

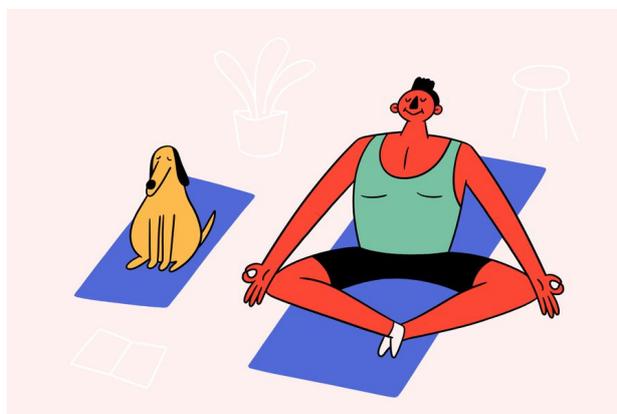
- 1.- Hablar con la otra persona sobre lo que necesitas o sientes (puedes decir “YO me siento... o YO necesito...)
- 2.- Estar un tiempo a solas, escuchar música o practicar ejercicio físico.
- 3.- Utilizar tu diario de las emociones para pintar, rayar, escribir, dibujar, etc.
- 4.- O puedes usar cualquier método que a ti te resulte eficaz.

ACTIVIDAD

1. Responde la siguiente autoevaluación, marcando la casilla que corresponde de acuerdo a tu forma más común de reaccionar frente a un conflicto.

Formas de reaccionar/criterios	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1 Me voy a otro lugar, lo evito.				
2 Golpeo a la persona con que tengo el conflicto.				
3 Converso el problema.				
4 Pido disculpas si es necesario.				
5 Espero que el otro pida disculpas.				
6 Busco ayuda para resolverlo.				
7 Escucho lo que el otro tiene que decir.				
8 Me frustró.				
9 No sé cómo reaccionar.				
10 Trato de entender por qué se originó el problema.				

2. Crea y escribe una estrategia de manejo de las emociones que te sirva de verdad.



*Una mente en calma
trae fuerza interior y
confianza en uno mismo,
por eso es muy importante
para la buena salud.*

Dalai Lama

