

www.armorproject.eu

Manual de Formación

Laboratorio de Gestión de la Ira

Prevenir la radicalización a partir de la Gestión de la Ira

Publicado en Mayo de 2021

Los contenidos de este manual son la responsabilidad de los autores y no representan de ninguna manera la posición de la Comisión Europea.



Este Proyecto ha sido financiado por el Fondo de la Unión Europea para la Seguridad Interna bajo el acuerdo no. 823683.

Índice

| | |
|---|----|
| Resumen ejecutivo | 3 |
| Laboratorio Experimental de Gestión de la Ira | 4 |
| ¿Por qué trabajar la gestión de la ira? | 4 |
| Objetivos del Manual | 4 |
| Competencias principales a desarrollar | 4 |
| Metodología | 5 |
| Marco del Laboratorio Experimental | 6 |
| Contenidos | 6 |
| Destinatarios | 6 |
| Preguntas Principales | 6 |
| Conceptos principales a tratar | 7 |
| Conocimientos a desarrollar | 7 |
| Ejercicios | 7 |
| Recursos adicionales | 47 |
| Cuestiones Logísticas | 48 |

Ejercicios

| | |
|--|----|
| #1 Lluvia de ideas – asociación espontánea | 8 |
| #2 Definición (Lectura) | 10 |
| #3 Identifica el problema | 12 |
| #4 La rueda de las emociones | 14 |
| #5 Cultura y expresión de la ira | 20 |
| #6 Mecanismos de expresión de la ira | 22 |
| #7 ¿De dónde viene la ira y dónde se siente? | 24 |
| #8 Mejorar la gestión de la ira | 26 |
| #9 Técnicas de superación saludables | 29 |
| #10 Aprender a contener, apoyar, empatizar y aportar refuerzo positivo con respecto a las causas intrínsecas de la ira | 31 |
| #11 ¡Párate ante la ira! | 33 |
| #12 Momentos de ira | 35 |
| #13 ¡Haz un plan! | 38 |



Resumen ejecutivo

La ira es una emoción esencial. Está considerada una respuesta natural y generalmente automática ante las adversidades. La gestión de la ira, por otra parte, no es algo que adquiramos al nacer o que heredamos. Aprender a controlar y gestionar la ira de forma adecuada es una habilidad, no es algo con lo que hayamos nacido, sino que debemos aprender a desarrollarla. La gestión de la ira no es instintiva y tiene relación con cómo construimos puentes cuando se da una interacción compleja con otras emociones. Por otro lado, la ira es una de las emociones más citadas cuando hablamos de factores de radicalización (Stout, 2002), junto con un sentido de identidad vinculado a la 'búsqueda de significado' (Kruglanski et al., 2014), 'búsqueda de identidad que contribuya a un sentido de pertenencia, valor y propósito' (Dalgaard-Nielsen, 2008b), realización personal (Silverman, 2017), falta de autoestima (Borum, 2017; Chassman, 2016; Christmann, 2012; Dawson, 2017; Lindekilde, 2016; Senzai, 2015), frustración y ofensa personal (Beutler, 2007), factores cognitivo-sociales, como la asunción de riesgos y el contacto social reducido (Taylor, 2006), victimización personal (McCauley & Moskalenko, 2011) y desplazamiento de agresividad (Moghaddam, 2005). Por lo tanto, es necesario abordar la ira como un factor de radicalización tanto de forma independiente como de manera conjunta con otros factores que pueden dar pie a la radicalización.

En consecuencia, el objetivo principal de este manual es mejorar la gestión de la ira a través de la intervención psicoeducativa. Comprende una serie de ejercicios que, si se usan en convergencia, pueden ayudar a los profesionales que trabajan con jóvenes vulnerables a la radicalización a utilizar estrategias y técnicas de gestión de la ira con la finalidad de que eviten comportamientos violentos y destructivos. Las técnicas descritas en este informe se basan en el trabajo de instructores, pedagogos y demás profesionales del ámbito de la enseñanza y de la gestión de la ira.

Laboratorio Experimental de Gestión de la Ira

¿Por qué trabajar la gestión de la ira?

Enseñar a gestionar la ira no es hacer terapia, sino una forma de intervención psicoeducativa, mediante la cual el instructor “hace de profesor y asesor a la vez” (Thomas, 2001, p. 42). De por sí, este modelo de intervención crea premisas orientadas a cambios de comportamiento, proporcionando un espacio seguro para poner en práctica nuevas formas de gestionar y controlar emociones.

Según el mismo autor, **“los clientes aprenden a expresar mejor sus sentimientos de ira cuando hay otros individuos dispuestos a apoyarlos, empatizar con ellos, proporcionarles consejos y llevar a cabo juegos de rol en supuestos conflictivos”**. La práctica conductual en grupo y la seguridad que eso proporciona aporta a los clientes una mayor confianza en la posibilidad de desarrollar comportamientos diferentes ante situaciones reales que desaten sentimientos de ira (ibídem, 43).

Los ejercicios incluidos en esta guía deben ponerse en práctica con el objetivo de comprender y gestionar las emociones propias y reaccionar de manera calmada ante casos en los que nuestro interlocutor experimente un estallido de ira, para promover la comprensión, la tolerancia y la resolución de conflictos.

El instructor o instructora también debe hacer hincapié en los efectos positivos de la ira para que los participantes sean capaces de aceptar e integrar esta emoción (desahogar la tensión y el estrés, generar una carga significativa de energía que puede propiciar un cambio, sentimiento de empoderamiento personal, etc.).

Objetivos del Manual

Este manual tiene como objetivo presentar los planes de estudio y el contenido del laboratorio experimental dedicado a las técnicas de gestión de la ira, las cuales se pondrán en práctica **con jóvenes en proceso de radicalización o vulnerables a ella. Se centra en la internalización y difusión de estrategias prácticas y habilidades personales** convenientes para la gestión de la ira, que puede ser una causa subyacente de radicalización, percepción personal destructiva, violencia o ideologías extremas. **Las estrategias propuestas por este laboratorio experimental abordan tanto los factores de riesgo de comportamiento violento y antisocial, como los factores de seguridad.**

Los planes de estudio y el contenido del laboratorio deben utilizarse en correlación directa con el material proporcionado en el presente documento.

Competencias principales a desarrollar

- Competencias sociales: gestionar situaciones conflictivas, responder de manera no conflictiva a las expresiones de ira de los demás, canalizar la ira de forma positiva, etc.



- Resolución de problemas: enseñar a los jóvenes a llevar a cabo un proceso reflexivo cuando experimentan arranques de ira y enseñarles a gestionar sus frustraciones de manera no conflictiva.
- Competencia emocional y construcción de autonomía (control de impulsos, sensación de eficacia o agencia).

Metodología

Este laboratorio experimental se basa en el desarrollo de conocimientos y habilidades a través **del modelo cognitivo-conductual y del aprendizaje experiencial**. Su principal objetivo es proporcionar a los alumnos **un conjunto esencial de habilidades y comportamientos fácilmente utilizables y adaptables cuando se trata de individuos jóvenes que muestran síntomas de ira**. El laboratorio está diseñado para ser utilizado como un espacio seguro donde los participantes pueden aprender y experimentar **formas alternativas de responder a los contextos** en los que la ira se muestra o es experimentada por los individuos jóvenes en relación con el aislamiento social, la polarización y el extremismo. **También se animará a los participantes a aprender y replicar estas técnicas en el trabajo con los jóvenes, siempre que sea adecuado dentro de las comunidades.**

El laboratorio propone técnicas que ayudan a enseñar a los jóvenes a responder a los estímulos de ira en situaciones concretas. Proporciona a los profesionales que intervienen en la interacción con los jóvenes soluciones para animarles a controlar su comportamiento tomando decisiones que satisfagan sus necesidades de forma no destructiva y a resolver los conflictos con principios.

| Técnicas educativas | |
|----------------------------------|---|
| Lectura | X |
| Demostración | |
| Simulación | X |
| Práctica en escenarios simulados | X |
| Feedback | X |
| Refuerzo de conceptos | X |
| Práctica extendida | X |
| Debate dirigido | X |
| Reflexión guiada | X |
| Discusión libre | X |
| Aprendizaje autónomo | X |

Marco del Laboratorio Experimental

Contenidos

Técnicas para gestionar la ira: comprender, aprender a usar y poner en práctica con personas vulnerables a la radicalización y la violencia aquellas estrategias y técnicas que pueden ayudar a los jóvenes a gestionar de manera efectiva sus emociones, actitudes y comportamientos generados por la ira.

Destinatarios

Profesionales que trabajen en primera línea con jóvenes vulnerables a la radicalización: profesores, orientadores, trabajadores sociales, policías y vigilantes de seguridad.

Preguntas Principales

- ¿Qué es la ira?
- ¿Podemos contener, controlar o ignorar la ira? How can we harness anger into positive emotions?
- ¿Cómo podemos aprovechar la ira y convertirla en emociones positivas?
- ¿Qué relación existe entre la ira y las narrativas?
- ¿Qué estrategias debo seguir para hacer frente a la ira en mi día a día?
- ¿Qué estrategias debo seguir para hacer frente a la ira en el caso de individuos vulnerables a la radicalización?
- ¿En qué medida puede ayudar un profesor o un trabajador social y cuándo debemos buscar ayuda profesional (por ejemplo, terapia individual, terapia grupal)?

Conceptos principales a tratar

Ira, desencadenantes de ira, desencadenantes emocionales primarios/secundarios, ira vs. irritación vs. hostilidad, umbral de la ira, gestión de la ira.

Conocimientos a desarrollar

- Comprender las causas de la ira, cómo afecta la biología y la psicología del individuo, cómo puede contenerse y convertirse en emociones positivas.
- Comprender cómo puedo ayudar a los demás a corto plazo y aconsejar a personas que puedan necesitar apoyo psicológico a largo plazo.
- Desarrollar responsabilidad y habilidades sociales para tratar con personas con problemas de gestión de la ira.
- Pensar en cómo puedo adaptar e integrar las estrategias y tácticas utilizadas para abordar la gestión de la ira en mi actividad profesional.

Ejercicios

Tipo de ejercicios a desarrollar:

- Reconocer el problema (por ejemplo, la ira)
- Identificar el problema
- Desarrollar estrategias que puedan utilizarse para resolver el problema: ¿Cuál era el problema? ¿Cuál era el objetivo? ¿Cuál era el obstáculo? ¿Cómo se ha resuelto el problema? ¿De qué manera se podría haber resuelto mejor?
- Proponer soluciones diferentes
- Prueba de seguimiento

1

Lluvia de ideas – asociación espontánea

| Ejercicio 1 | Rompehielos – ¿Qué sabemos sobre la ira? |
|----------------------|---|
| Objetivo | Llevar a cabo un análisis preliminar de las percepciones y el conocimiento previos de los participantes sobre la ira |
| Destinatarios | Cualquier edad, siempre y cuando se adapte el lenguaje |
| Duración | 10 minutos |
| Materiales | Pizarra, rotuladores y/o ordenador, proyector, smartphone |
| Descripción | <p>Rompehielos 1:</p> <p>Los participantes tendrán que responder a las siguientes preguntas escribiendo en un papel no más de tres palabras por pregunta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “¿Cómo sé cuándo estoy enfadado/a?” • “¿Qué acontecimiento/personas/lugares/cosas me producen ira?” • “¿Cómo reacciono cuando estoy enfadado/a?” • “¿Cómo afecta esa reacción a los demás?” <p>Cada participante elegirá a una pareja con la que contestará a las preguntas.</p> <p>Finalmente, la instructora lleva a cabo una ronda de preguntas durante 2 minutos para recopilar las posibles definiciones en un rotafolio.</p> <p>Rompehielos 2: ¿Qué es la ira?</p> <p>El instructor o instructora escribirá en un rotafolio la palabra clave (ira) para llevar a cabo una lluvia de ideas mediante la cual los participantes tendrán que ir diciendo palabras asociadas al término: qué es, cómo se manifiesta a nivel psicológico, cuáles son sus expresiones físicas, cuáles son sus implicaciones en la salud, la vida social, la familia, el desarrollo personal, etc.</p> |

| | |
|-------------------------------------|---|
| | <p>A continuación, basándose en los resultados de la lluvia de ideas, el instructor resumirá las características que definan la ira para establecer una definición común.</p> <p>Sugerencias</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ En caso de que el ejercicio se lleve a cabo con jóvenes, la tecnología podría ser una herramienta muy útil (por ejemplo, crear una nube de palabras en tiempo real con la página web polleverywhere.com). ➤ En el caso de trabajar con jóvenes, se recomienda adaptar el lenguaje a situaciones que les resulten familiares. |
| <p>Método de aprendizaje</p> | <p>Debate dirigido, Aprendizaje autónomo (student inner speech)</p> |
| <p>Soporte visual</p> | <p>Pizarra, Word cloud</p> |

2

Definición (Lectura)

| Ejercicio 2 | Aclarar el significado de la ira |
|------------------------------|---|
| Objetivo | Comprender mejor los conceptos principales |
| Destinatarios | Mayores de 14 años, adultos |
| Duración | 10 minutos |
| Materiales | Diapositivas de Power Point, impresos o rompecabezas gráficos con parte de las definiciones para resolverlos en equipos |
| Descripción | <p>Aclarar el significado de la ira</p> <p>Se les presentará a los participantes una serie de afirmaciones sobre la ira y se pondrán en parejas para analizar estas definiciones y sus características (presentadas a continuación). Una vez las hayan analizado, tendrán que debatir qué partes de las definiciones consideran más acertadas y relevantes. Por último, las ideas se pondrán en común.</p> |
| Método de aprendizaje | Debate dirigido, desarrollo de un modelo cognitivo a través de las reflexiones del tutor, práctica extendida, trabajo en equipo |
| Soporte visual | Diapositivas de Power Point, impresos, tarjetas |

Sugerencias:

- La ira es una emoción esencial. Es uno de los sentimientos básicos del ser humano, experimentado por cada uno de ellos, junto con el miedo, la tristeza, la alegría, el asco, la aceptación, la anticipación y la sorpresa (Picard, p. 6). Está considerada una respuesta natural y generalmente automática ante las adversidades.
- “Por norma general, la ira está desencadenada por un dolor emocional y suele experimentarse como un sentimiento desagradable que ocurre cuando pensamos que hemos sido heridos, ofendidos, contradichos o cuando nos enfrentamos a obstáculos que nos impiden alcanzar objetivos personales” (Mills).

- La ira es la reacción básica ante una situación de estrés, es decir, “una respuesta a una constricción física con el objetivo de que el individuo se libere de un depredador o de una condición externa que le esté causando dolor o irritación” (Williams, 2017, p. 5). Esta función protectora básica en la que consiste la ira se construye y se basa en la respuesta de lucha o huida.
- La ira es “una respuesta emocional fuerte y desagradable ante una provocación no deseada e incongruente con los valores, creencias o derechos del individuo” (Thomas, 2001, p. 42).

Definición del grupo sobre la ira:

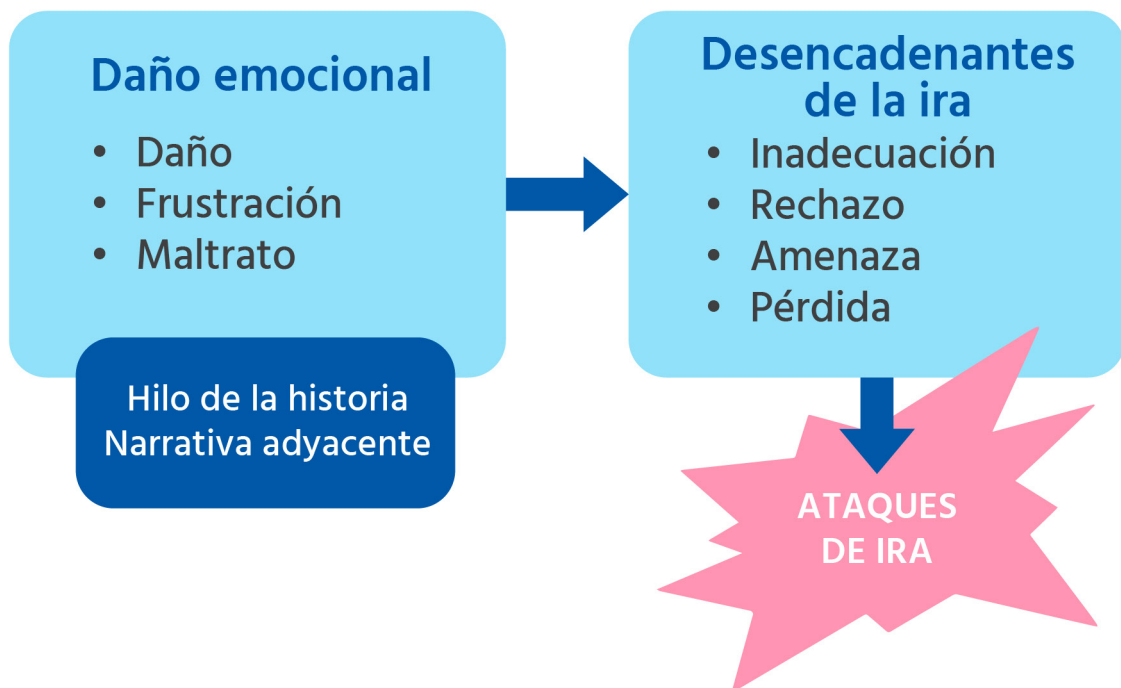


Figure 1. La ira como emoción secundaria

3

Identifica el problema

| Ejercicio 3 | Identifica el problema |
|------------------------------|---|
| Objetivo | Identificar los desencadenantes de la ira y de otras emociones relacionadas |
| Destinatarios | Mayores de 16 años, adultos |
| Duración | 15-30 minutos (dependiendo del tiempo para los videos) |
| Materiales | Televisión para ver los videos de Ted Talk |
| Descripción | <p>Existen vídeos de Ted Talk que ayudan a identificar los desencadenantes de la ira, así como de otras emociones relacionadas (vergüenza, injusticia, etc.).</p> <p>Los participantes tendrán que ver un vídeo de Ted Talk de Brene Brown. Cuando terminen, se llevará a cabo un debate grupal para diferenciar la ira de la vergüenza y de la injusticia. Durante dicho debate, se abordarán las reacciones ante el sentimiento de vergüenza y la aparición de la ira como reacciones biológicas y como estrategias de afrontamiento.</p> |
| Método de aprendizaje | Debatir sobre los desencadenantes de la ira, diferenciar entre la ira y la humillación, la vergüenza, la injusticia (verse perjudicado o perjudicada). |
| Soporte visual | Relacionar la definición con la <i>Figura 1: La ira como emoción secundaria</i> |

Sugerencias:

“La ira es también una parte crucial de lo que podríamos llamar instintos de autodefensa o mecanismos de defensa propia. Las personas que no son capaces de enfadarse tampoco son capaces de defenderse. Por tanto, **es importante aprender a expresar la ira de manera apropiada, es decir, aprender maneras saludables y respetuosas de expresar sentimientos de enfado** y no permitir que la ira se descontrole hasta tal punto que las relaciones personales y laborales o la salud de las personas se vean comprometidas” (Mills).

La dificultad de identificar y gestionar la ira tiene que ver con dos cuestiones:

- a. La ira puede generarse debido a un estímulo negativo (dolor, frustración) con el objetivo de liberar tensiones;
- b. Los comportamientos relacionados con la ira pueden derivar en otros comportamientos generados por emociones positivas (empoderamiento personal, autodeterminación, etc.) (Panksepapud Williams, 2017, p.5.).

Notas para que los formadores hagan hincapié en:

- Nos resulta más fácil sentirnos enfadados que asimilar los sentimientos dolorosos que se esconden tras este enfado y que suelen estar asociados con la vulnerabilidad.
- La ira nos ayuda a convertir estos sentimientos de vulnerabilidad e impotencia en sensación de control y poder.
- Inconscientemente, algunas personas desarrollan la capacidad de convertir casi cualquier sentimiento de vulnerabilidad en ira para no tener que lidiar con su lado vulnerable.
- El **problema** es que aunque la ira nos distraiga de esos sentimientos de vulnerabilidad, **seguimos sintiéndonos vulnerables en cierta medida.**
- **La ira no hace desaparecer el dolor, es simplemente una distracción.**
- Generalmente, la ira no resuelve ni es una forma de enfrentarse a los problemas que nos hicieron sentir indefensos y vulnerables, y **puede generar otros nuevos, entre ellos, problemas sociales y de salud.**
- Para aclarar los conceptos principales y si tenéis tiempo, podéis ver el siguiente vídeo y debatir sobre él (los subtítulos se pueden poner en español): https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame

4

La rueda de las emociones

| Ejercicio 4 | La rueda de las emociones |
|------------------------------|--|
| Objetivo | Aprender a distinguir la ira del dolor crónico y de las conductas desadaptativas |
| Destinatarios | Pre-adolescentes, adolescents, adultos |
| Duración | 10 minutos |
| Materiales | Tarjeta, infografía |
| Descripción | <p>Los participantes tendrán que elegir aleatoriamente un sentimiento en la rueda de la emoción y representarlo para que sus compañeros lo adivinen.</p> <p>A los grupos formados por participantes menores de 14 años, se les proporcionará una rueda simplificada.</p> <p>A continuación, tendrán que escoger 2 emociones de la segunda y la tercera fila de la figura 2 que estén relacionadas con la ira, deben ser sentimientos que experimenten con frecuencia y, a continuación, tendrán que describir cómo suelen gestionarlos.</p> <p>Las estrategias que suelen utilizarse para gestionar dichos sentimientos se pondrán en común con el resto de participantes. Cuando terminen, se dividirán en 4 grupos para debatir sobre los mecanismos de adaptación de cada una de las cuatro secciones de la rueda correspondientes a las emociones negativas: miedo, ira, repulsión y tristeza. Se debe prestar especial atención a la manera en la que se relacionan entre ellas.</p> <p>Cada grupo escogerá a un/una portavoz que presentará los resultados del debate de su grupo al resto de participantes.</p> |
| Método de aprendizaje | Práctica extendida, reflexión guiada, Aprendizaje autónomo |
| Soporte visual | Figuras 2.1-2.3 sobre la rueda de las emociones, Figura 3 'Desencadenantes de la ira' |

Sugerencias:

Es importante saber distinguir la ira de la **irritación, la hostilidad, la agresión y la violencia**. Según Thomas, la ira es “una respuesta emocional fuerte y desagradable a una provocación no deseada e incongruente con los valores, creencias o derechos del individuo” (Thomas, 2001, p. 42). Por el contrario, Thomas describe la hostilidad como “una actitud negativa y desconfiada crónica”, mientras que la agresión tiene como finalidad el “daño real o intencionado hacia otro individuo” (Thomas, 2001, p. 42).

Otros autores, sin embargo, consideran estas emociones un conjunto en sí:

“Algunos investigadores consideran que la hostilidad, la ira y la agresión pueden representar los componentes cognitivos, afectivos y conductuales de la misma construcción multidimensional (Buss y Perry, 1992). Por lo tanto, dicha construcción podría consistir en tres dimensiones básicas: a) afectiva, compuesta de emociones como la ira o el odio; b) cognitiva, es decir, pensamientos negativos sobre la naturaleza humana, el resentimiento y la desconfianza cínica, y c) conductual, definida por varias formas de agresión, como la física o la verbal. Todos estos factores parecen estar relacionados entre sí, variando en intensidad, frecuencia y duración” (Valizadeha, Berdi, Davaji, & Nikamal, 2010).*

(opcional) Cuando se trata de alumnos jóvenes, el cuadro también puede utilizarse para ilustrar los sentimientos.

Las emociones son amigas en las que podemos confiar



Ira

Nos da la energía que necesitamos para lidiar con problemas y situaciones difíciles



Miedo

Es útil para nuestra supervivencia



Anticipación

Nos da la fuerza para soñar y planear el futuro



Sorpresa

Nos da una perspectiva fresca



Alegría

Hace que vivir valga la pena



Tristeza

Nos muestra lo que debe ser superado o dejado a un lado para cambiar nuestra vida



Confianza

Nos da el equilibrio y la seguridad de que no estamos solos



Asco

Nos muestra lo que es tóxico y no debe aceptarse en nuestra vida

Figura 2.1. Ruleta básica de las emociones (principiante)

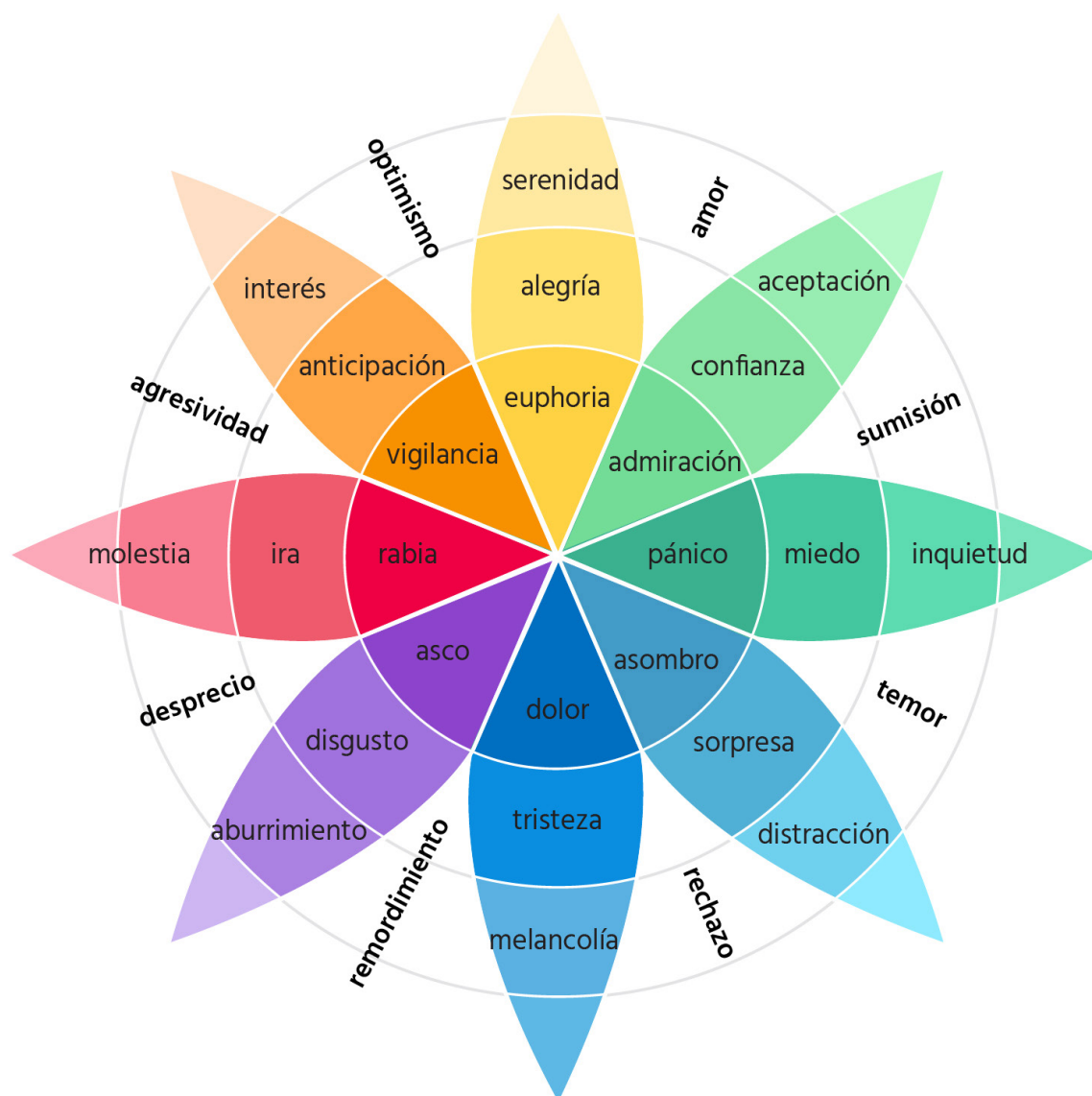


Figura 2.2. Ruleta de las emociones (intermedio)

(fuente: Wheel of Emotion by Robert Plutchik, 1958; Fuente de la imagen: Wikimedia Commons)

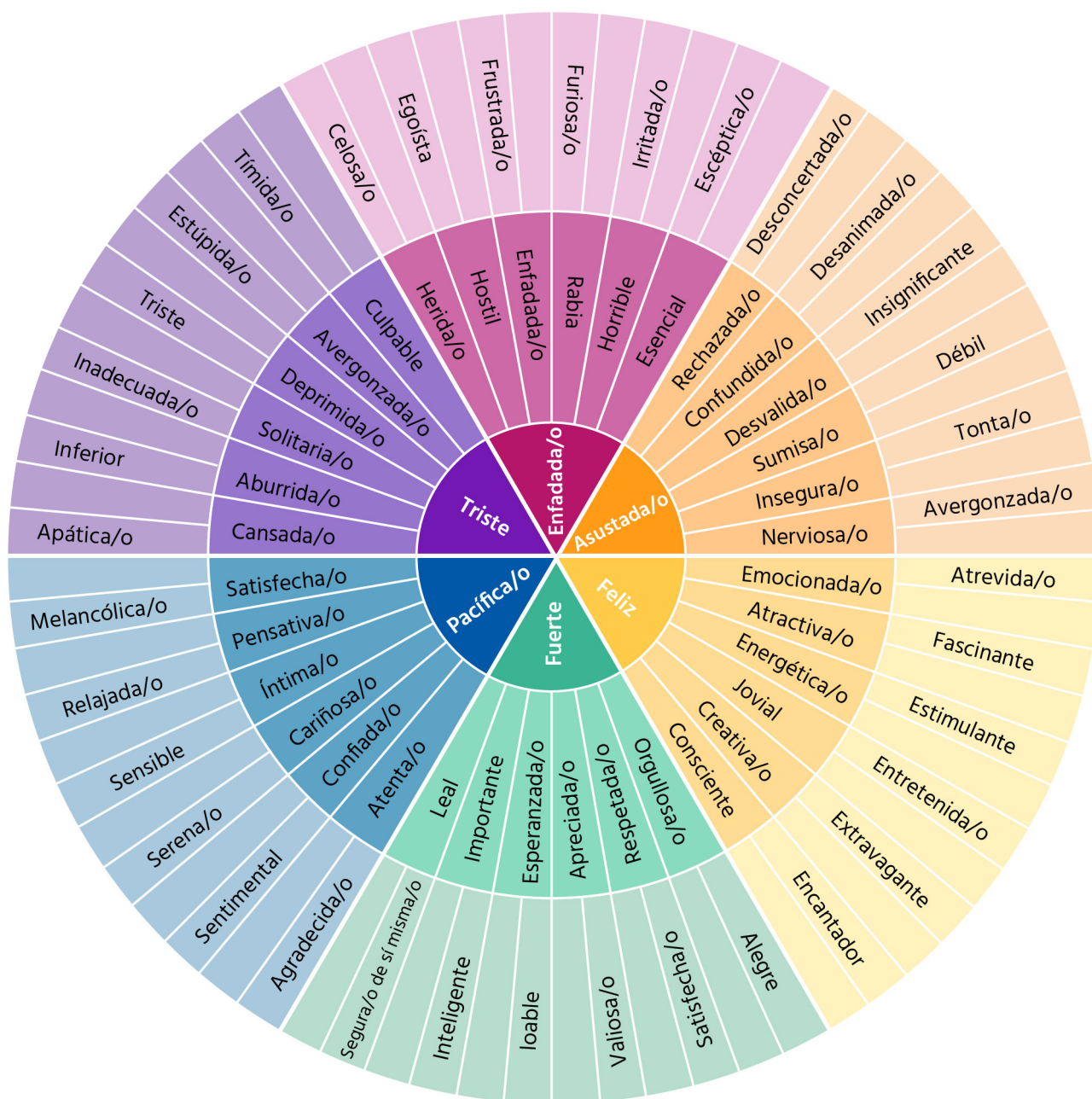


Figura 2.3 Ruleta de las emociones (avanzado)

(fuente: Colored Feeling Wheel by Feeling Wheel; based on a work at <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1177/036215378201200411>)



¡No apretes este botón!

Cada persona tiene unos desencadenantes, por ejemplo situaciones, contextos, gestos... que le hace sentirse irritada, frustrada o enfadada (quizás porque recuerdan situaciones similares en el pasado y reabren una herida).

Busca en esta lista de botones molestos los que para ti son desencadenantes de ira baja, media o alta.

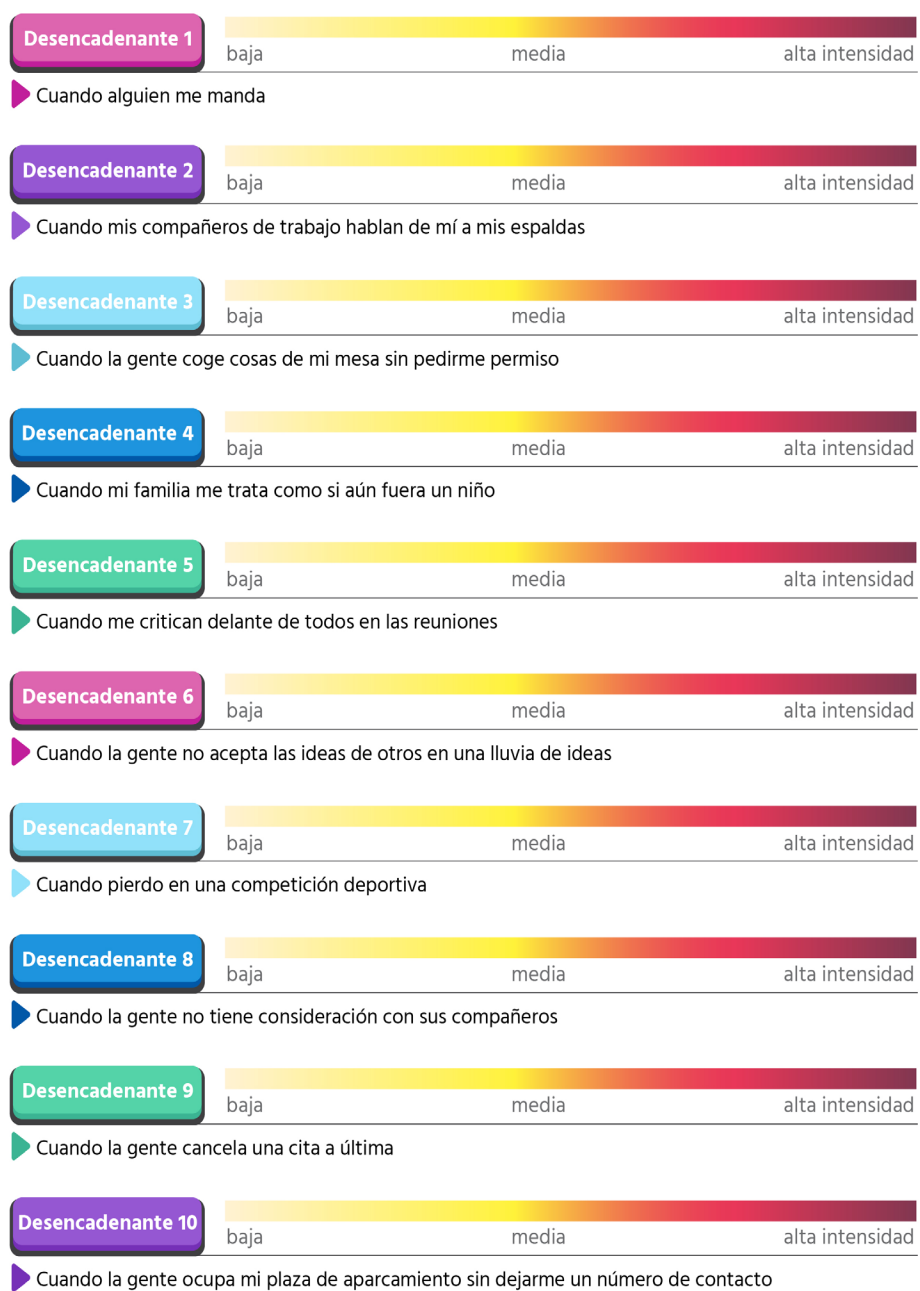


Figura 3. Desencadenantes de la ira



5

Cultura y expresión de la ira

| Ejercicio 5 | Cultura y expresión de la ira |
|------------------------------|---|
| Objetivo | Tomar conciencia de las distinciones impuestas por la cultura al expresar la ira |
| Destinatarios | Adolescentes, adultos |
| Duración | 10 minutos |
| Materiales | Expresiones de ira buenas y malas |
| Descripción | <p>Los participantes tendrán que dividirse en grupos de 5-6.</p> <p>A continuación, cada grupo tendrá que describir alguna situación que les haga sentir enfadados.</p> <p>Los miembros del grupo tendrán que poner ejemplos de cómo habrían reaccionado y por qué.</p> <p>Con la ayuda del instructor, tendrán que hacer una lista de mecanismos adaptativos y desadaptativos.</p> <p>Todos los participantes pondrán sus resultados en común y decidirán las 5 mejores estrategias para gestionar la ira (estrategias que aconsejarían a las personas que se encuentren en sus contextos culturales).</p> <p>Por último, se comentarán diferentes experiencias en contextos culturales distintos con respecto a la gestión de la ira.</p> |
| Método de aprendizaje | Práctica extendida, reflexión guiada, Aprendizaje autónomo, debate libre y dirigido |
| Soporte visual | - |

Sugerencias:

- Según diversos estudios, *“generalmente, a las personas les resulta más sencillo identificar las emociones de miembros de su mismo entorno cultural, en lugar de aquellos que pertenezcan a una cultura diferente”* (Elfenbein & Ambady, 2003).
- Por lo tanto, cuando tratamos de analizar las expresiones de ira de personas de diferentes orígenes étnicos y antecedentes culturales, debemos tener cuidado y buscar más evidencias que corroboren lo que sienten antes de afirmar tajantemente algo que podría no ser cierto.
- Esto ha sido confirmado a través de estudios sobre la expresividad percibida, mediante los cuales los investigadores han demostrado que las personas de diferentes países y, sobre todo, de diferentes identidades raciales, tienen dificultades para identificar las emociones expresadas por otro grupo ajeno al propio (Matsumoto, 2001).
- Por otra parte, los estudios en antropología cultural han demostrado que la ira puede ser fomentada y utilizada en diferentes contextos sociales y culturales, entre ellos, la guerra, los conflictos sociales, las injusticias, etc. En diferentes culturas y contextos sociales, las expresiones de ira pueden ser aceptadas, toleradas o incluso fomentadas para inducir a un cambio. Según Williams, *“los comportamientos acompañados de ira y rabia pueden tener muchos propósitos diferentes y los matices de los comportamientos agresivos a menudo se definen por el marco simbólico y cultural y los contextos sociales”* (Williams, 2017, p. 1).

6

Mecanismos de expresión de la ira

| Ejercicio 6 | Mecanismos de expresión de la ira |
|------------------------------|--|
| Objetivo | Comprender el impacto psicológico y social de la ira |
| Destinatarios | Adolescentes, adultos |
| Duración | 15 minutos |
| Materiales | Pizarra, rotuladores u ordenador, pantalla y proyector, smartphone |
| Descripción | <p>Los participantes tendrán que decir en voz alta/escribir estrategias que utilicen para expresar la ira: medidas que tomen, formas de desahogarse, negarlo todo, etc.</p> <p>Pueden utilizar pollseverywhere.com para crear una nube de palabras <i>online</i>.</p> <p>Las estrategias que se repitan más veces se describen una a una.</p> <p>Los participantes tendrán que señalar qué estrategias son socialmente aceptadas en su comunidad (trabajo, grupo étnico, institución, etc.).</p> <p>A continuación, el instructor les proporcionará información y les pedirá opinión sobre: la contención psicológica, la negación impuesta por tabúes sociales, la expresión colateral de ira y su consecuente destrucción de relaciones, el impacto en la salud física y emocional, lo que sucede cuando la ira se usa para ocultar el dolor, etc. Strategies that are named by more participants are then carefully described.</p> |
| Método de aprendizaje | Lectura, debate dirigido, reflexión guiada, Aprendizaje autónomo |
| Soporte visual | Nube de palabras |

Sugerencias:

La ira es una emoción altamente negativa experimentada por todos los individuos, sin embargo, las estrategias utilizadas para su expresión (tomar medidas, desahogarse, negarlos todo, etc.) se valoran e instrumentalizan de manera diferente según el contexto social y cultural.

La contención psicológica y la negación, por ejemplo, pueden ser comportamientos reforzados por los tabúes sociales, sin embargo, pueden tener consecuencias muy graves en los trastornos de la personalidad como "...en la vida cotidiana, así como en patologías psicópatas, narcisistas y límites de la personalidad". Esto pone en claro manifiesto la necesidad de interpretar correctamente y dar respuesta a las preguntas que surjan sobre la ira como una emoción básica" (Williams, 2017, p. 1).

Entre los efectos nombrados por Williams, destacamos la expresión colateral de la ira, la destrucción de vínculos relacionales y el impacto en la salud física y emocional. Estos efectos están también relacionados con una esperanza de vida baja y con el aislamiento de familiares, amigos o compañeros de trabajo.

Por otro lado, la experiencia del dolor, en conjunto con un pensamiento desencadenante de la ira, conduce a la expresión de ira. Los pensamientos desencadenantes de la ira incluyen, según Mills, juicios personales, suposiciones o interpretaciones de situaciones que **nos llevan a pensar que alguien está intentando hacernos daño (de forma consciente o inconsciente)**.

Sin embargo, dado que la ira es una emoción secundaria que solo se puede experimentar cuando se da un contexto determinado, el individuo puede llegar a darse cuenta del patrón de pensamiento que desencadena su ira o de su tendencia a interpretar la realidad como una amenaza, y así, puede darle la vuelta a la situación, canalizar la energía desatada por la ira y convertirla en autoconciencia, autoprotección efectiva y en un cambio social positivo.

La ira también puede experimentarse como "**emoción sustituta**". De forma consciente o inconsciente, la gente se enfada para evitar sentir dolor. De esta manera, uno se distrae del dolor y canaliza los pensamientos contra aquellos que le hayan hecho daño (Mills). Por lo tanto, existe un claro vínculo inherente entre la ira y el proceso de radicalización. La radicalización nace a partir de un trauma individual o social, la empatía colectiva y un sentimiento de pérdida, e implica la estigmatización de un individuo que se convierte en chivo expiatorio para vengarse de una injusticia percibida. Por lo tanto, la agresividad se desencadena contra un enemigo concreto, colectivo o individual.

"La ira protege temporalmente a las personas, evitándoles tener que reconocer y gestionar sus sentimientos más dolorosos mediante expresiones de ira contra las personas con las que están enfadados. La ira puede ayudarles a ocultarse de la realidad y evitar situaciones en las que tienen miedo o se sienten vulnerables" (Mills).

7

¿De dónde viene la ira y dónde se siente?

| Ejercicio 7 | ¿De dónde viene la ira y dónde se siente? |
|------------------------------|---|
| Objetivo | Que los participantes tomen conciencia reconociendo y localizando su ira |
| Destinatarios | Cualquier edad, siempre que se adapten los contenidos |
| Duración | 5 minutos |
| Materiales | Simulación |
| Descripción | <p>Los participantes tendrán que decir de dónde creen que nace la ira y en qué parte del cuerpo la sienten (pollseverywhere.com puede resultar útil para ir escribiendo sus respuestas).</p> <p>Una vez terminen el debate grupal, el instructor les mostrará la gráfica con la respuesta correcta (consultar las sugerencias y la gráfica presentadas a continuación).</p> |
| Método de aprendizaje | Lectura, debate dirigido, reflexión guiada, aprendizaje autónomo |
| Soporte visual | Nube de palabras, diagrama |

Sugerencias:

¿De dónde nace la ira? Las emociones comienzan en nuestro cerebro, más o menos dentro de dos estructuras con forma de almendra llamadas amígdala. La amígdala es la parte del cerebro responsable de identificar las amenazas y de enviar una señal para que tomemos medidas para protegernos. **Es tan eficiente, que nos hace reaccionar antes de que la corteza (la parte del cerebro responsable del pensamiento y el juicio) pueda determinar si esta reacción es razonable.** En otras palabras, las conexiones de nuestro cerebro funcionan de tal manera que nos influyen para que actuemos antes de que podamos considerar adecuadamente las consecuencias de nuestros actos (Mills).

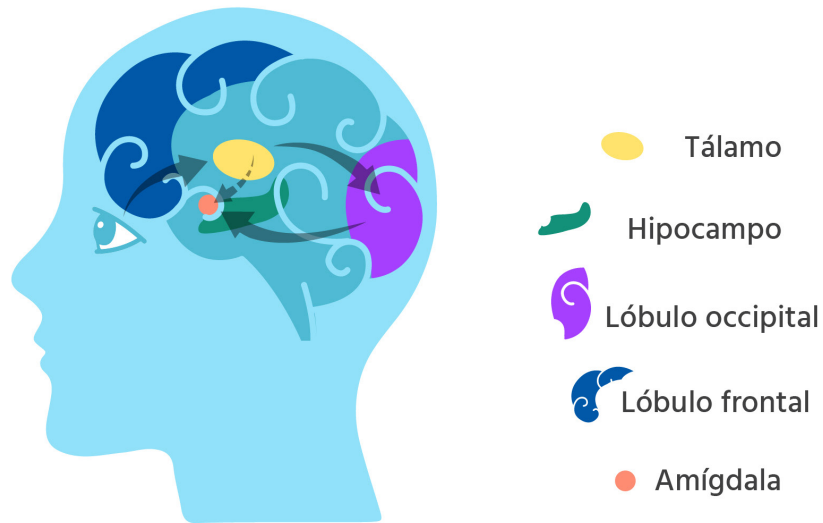


Figura 4. Situación de la amígdala

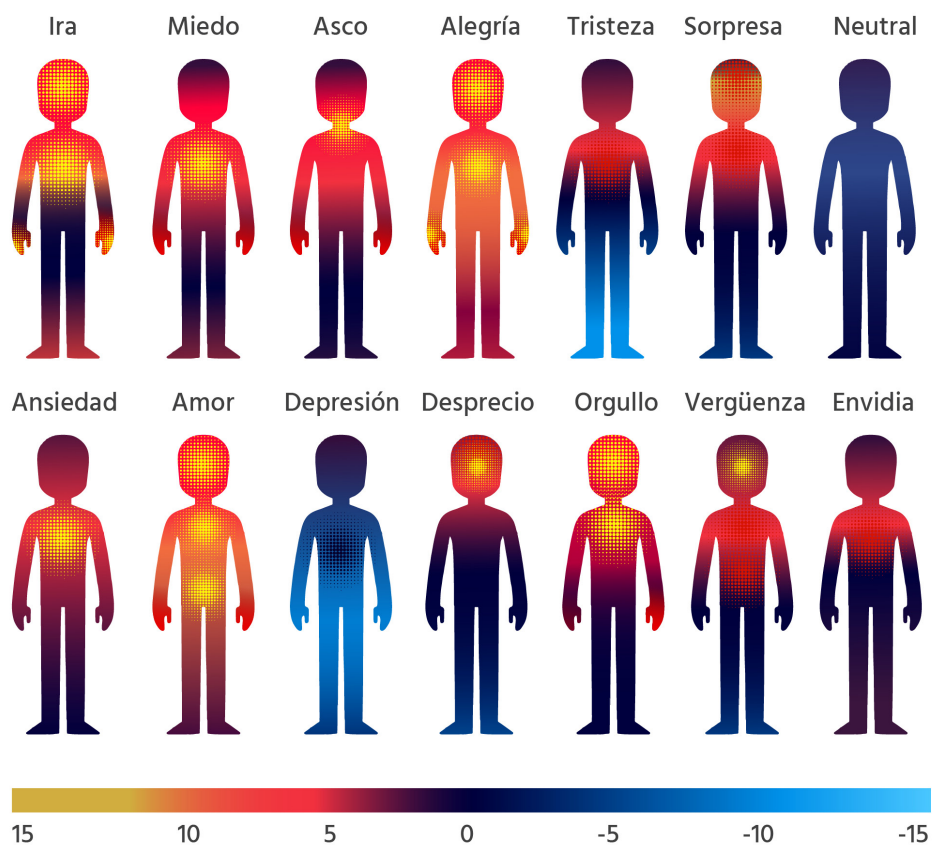


Figure 5. Dónde se sienten las emociones
(basado en <https://www.pnas.org/content/111/2/646>)

8

Mejorar la gestión de la ira

| Ejercicio 8 | Improve anger management |
|------------------------------|---|
| Objetivo | Identificar y comprender las estrategias de afrontamiento de la ira y sus efectos en nuestro bienestar psicológico, emocional, biológico y social. |
| Destinatarios | Mayores de 16 años, adultos |
| Duración | 10 minutos |
| Materiales | Definición puzzle, Simulación |
| Descripción | <p>Los participantes se dividen en cinco grupos. A cada grupo se le asignará un término (desplazamiento emocional, represión, supresión, expresión ineficaz de la ira, expresión efectiva de la ira).</p> <p>A cada grupo se les repartirá diferentes definiciones y tendrán que identificar la que coincida con cada término.</p> <p>Cuando cada grupo haya elegido una definición, el instructor escribirá todos los términos en un rotafolio, sin dar pistas sobre lo que significan.</p> <p>A continuación, cada grupo tendrá que inventar y representar una situación imaginaria, y el resto de participantes tendrá que adivinar qué estrategia es la que se está representando.</p> <p>Finalmente, las definiciones se evaluarán, debatirán y aclararán.</p> |
| Método de aprendizaje | Lectura, simulación, aprendizaje autónomo |
| Soporte visual | Puzzle de definiciones |

Sugerencias:

Aprender a controlar y gestionar la ira de forma adecuada es una habilidad, no es algo con lo que hayamos nacido, sino que debemos aprender a desarrollarla. La gestión de la ira no es instintiva y tiene relación con cómo construimos puentes cuando se da una interacción compleja con otras emociones.

La ira puede ser una emoción constructiva o destructiva, dependiendo de la manera en la que la expresemos. Cuando la expresamos de forma beneficiosa, puede suponer un factor crucial para desarrollar el empoderamiento personal, “narcisismo saludable” (Ronningstam apud Williams, 2017, 6), fomentando la autonomía y la autodeterminación para alcanzar nuestros objetivos, gestionar conflictos, defender nuestra integridad, definir nuestros propios límites, etc. La ira y la rabia son también consideradas “instrumentos necesarios para restablecer el sentimiento de coherencia personal y la autonomía o para no rendirnos y superar fracasos a la hora de luchar por nuestros objetivos” (Williams, 2017, p. 6).

Cuando consultamos con expertos qué debemos hacer con nuestra ira, los investigadores nombran diferentes estrategias de afrontamiento, entre las cuales se encuentran: desplazamiento, represión, supresión, expresión ineficaz, expresión efectiva.

| | |
|--------------------------|--|
| Desplazamiento emocional | Cuando la ira se focaliza en una persona/objeto diferente del que realmente la ha causado. Sucede cuando nuestro cerebro no considera seguro focalizar la ira en la persona u objeto que realmente nos ha provocado esa emoción; esta estrategia nos libera de cierta tensión a corto plazo, sin embargo, puede tener graves consecuencias negativas a largo plazo: daña vínculos emocionales, obstaculiza el aprendizaje efectivo, daña la autoestima, causa depresión, etc. |
| Represión de la ira | Para que podamos controlarla, la ira se encuentra en los niveles subconscientes e inconscientes de la psique. Por tanto, influye en nuestro comportamiento, aunque no seamos conscientes de su influencia en nuestros arrebatos de ira. |
| Supresión de la ira | El sujeto es consciente de su enfado pero, conscientemente, puede elegir no expresarlo. Esto puede ocurrir por diversos motivos: miedo a hacerle daño a alguien, a un posible peligro, etc. Cuando esto ocurre, es probable que se produzca un desajuste entre las expresiones verbales y las no verbales, y estas últimas serán percibidas como dominantes. Esta ira contenida puede estallar más adelante, por lo tanto, es necesario aprender formas apropiadas de expresar sentimientos negativos. |

| | |
|------------------------------|---|
| Expresión ineficaz de la ira | Formas destructivas y agresivas de expresar emociones fuertes. Aumenta la hostilidad y daña las relaciones. Puede suponer un peligro para otra persona o para nosotros mismos. |
| Expresión eficaz de la ira | Expresar la ira respetando los sentimientos y perspectivas de otras personas. Consiste en comunicar nuestras inquietudes respetando el derecho de otras personas a expresar puntos de vista diferentes. |

Adaptado de Faupel, Adrian; Herric, Elizabeth; Sharp, Peter M., Anger Management: A Practical guide for Teachers



9

Técnicas de superación saludables

| Ejercicio 9 | Técnicas de superación saludables |
|------------------------------|--|
| Objetivo | Identificar y comprender las estrategias de afrontamiento que permiten que el individuo contenga y redirija la ira hacia expresiones positivas. |
| Destinatarios | Adolescentes, adultos |
| Duración | 10 minutos |
| Materiales | Puzzle de definiciones, simulación |
| Descripción | <p>Se divide a los participantes en siete grupos. A cada grupo se le asignará un término (intervenciones basadas en la relajación, reflexión guiada, aprendizaje autónomo, resolución de problemas, desarrollo de habilidades sociales, intervenciones combinadas).</p> <p>A cada grupo se les repartirá diferentes definiciones y tendrán que identificar la que coincida con cada término.</p> <p>Cuando cada grupo haya elegido una definición, el instructor escribirá todos los términos en un rotafolio, sin dar pistas sobre lo que significan.</p> <p>A continuación, cada grupo tendrá que explicar el término.</p> <p>Para aclarar los conceptos principales, tendrán que ver el siguiente vídeo de Ted Talk de Brene Brown y debatir sobre él (los subtítulos se pueden poner en español):</p> <p>El poder de la vulnerabilidad, https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame</p> |
| Método de aprendizaje | Lectura, aprendizaje autónomo |
| Soporte visual | Puzzle de palabras, vídeo de Ted Talk |

Sugerencias:

“Aunque a veces nuestras emociones se descontrolen, la corteza prefrontal del cerebro, la cual se encuentra justo detrás de la frente, se encarga de mantener nuestras emociones en equilibrio. Al igual que la amígdala es la que se encarga de controlar las emociones, la corteza prefrontal controla el juicio. **La corteza prefrontal izquierda puede ‘desactivar’ nuestras emociones**, desempeñando un papel ejecutor mediante el cual mantiene bajo control lo que ocurre en nuestro cerebro. Para gestionar nuestra ira debemos aprender cómo podemos ayudar a la corteza prefrontal a dominar la amígdala para que podamos controlar cómo reaccionar ante los sentimientos de ira” (Mills). Por lo tanto, existe una serie de pasos cruciales a la hora de gestionar la ira:

- Entender el proceso biológico que suponen las emociones
- Observar las emociones de manera consciente para mantenerlas bajo control
- Examinar el contenido de nuestros pensamientos para determinar si lo que sentimos es ira o miedo, de esta manera, seremos más conscientes y conseguiremos tener una sensación de control
- Elegir de forma consciente no ignorar desencadenantes
- Utilizar técnicas de relajación
- Utilizar técnicas de control cognitivo

10

Aprender a contener, apoyar, empatizar y aportar refuerzo positivo con respecto a las causas intrínsecas de la ira

| Ejercicio 10 | Aprender a contener, apoyar, empatizar y aportar refuerzo positivo con respecto a las causas intrínsecas de la ira |
|------------------------------|---|
| Objetivo | Identificar y comprender las causas intrínsecas de la ira |
| Destinatarios | Mayores de 16 años, adultos |
| Duración | 10 minutos |
| Materiales | Texto para comprensión lectora |
| Descripción | Los participantes tendrán que leer el texto y poner ejemplos de situaciones reales en las que se hayan encontrado manifestaciones de ira en las condiciones de los supuestos descritos. |
| Método de aprendizaje | Lectura, aprendizaje autónomo |
| Soporte visual | Texto para comprensión lectora |

Formas en las que las personas aprenden a expresar su ira de manera agresiva durante la infancia:

| Contexto | Mecanismo |
|---|------------|
| <p>Exponerse al comportamiento de personas agresivas que influyen en los demás al manifestar su hostilidad y sus amenazas.</p> <p>“Por ejemplo, los niños que crecen en un hogar donde uno de los progenitores se enfrenta y menosprecia constantemente al otro, aprenden a enfrentarse y menospreciarse a ellos mismos y, a menudo, recrean este comportamiento cuando crecen y empiezan relaciones, enfrentándose y menospreciando a sus parejas” (Mills)</p> | Superación |
| <p>Exponerse a abusos o traumas → esto hace que el niño pueda tener deseos de venganza o control en un futuro y, por lo tanto, desarrolle problemas de ira.</p> | Reacción |

“Un niño maltratado puede tomar la decisión de no volver a ser vulnerable nunca más y empezar a manifestar hostilidad contra los demás con la teoría de que ‘un buen ataque es la mejor defensa’. Por otra parte, las personas que han pasado por algún tipo de trauma pueden generalizar excesivamente y buscar venganza contra todo un grupo de personas, aunque solo los hayan perjudicado realmente algunos de los pertenecientes a dicho grupo” (Mills).

Recibir algún tipo de recompensa por abusar de los demás

“Las personas que abusan de alguien una vez y perciben que por ello las respetan o las temen más, continúan reproduciendo dichas conductas motivadas por el refuerzo positivo percibido. Las personas violentas agreden cada vez más porque perciben que esto les ayuda a elevar su posición social” (Mills).

Efectos motivacionales por expresar la ira.

Efectos positivos

Sensación de poder y control que compensa el miedo sentido anteriormente

Control y justicia: puede motivar a alguien a desafiar injusticias sociales y situaciones interpersonales difíciles

Evita sentimientos de vulnerabilidad

Desfoga tensiones y frustraciones

Nos proporciona energía para defendernos cuando nos hacen daño

Efectos Negativos

Puede crear y reforzar una falsa sensación de privilegio, un sentimiento ilusorio de superioridad moral que puede utilizarse para justificar acciones inmorales

Por ejemplo, la agresión motivada por la ira se puede utilizar para justificar el terrorismo o para intimidar y obligar a las personas a hacer lo que queramos que hagan en contra de su voluntad. Es probable que las personas agresivas defiendan que ‘el fin justifica los medios’ y utilicen medios atroces para lograr sus propósitos.

Si eres un terrorista como Timothy McVey (que bombardeó el Edificio Federal de Oklahoma en 1995), un matón como Tony Soprano (personaje principal de la serie de HBO Los Soprano) o un adolescente que ha cometido un tiroteo en un colegio, como Eric Harris y Dylan Klebold (que asesinaron a otros estudiantes de secundaria en Columbine, Colorado, en 1999), la ira te ha llevado al lado oscuro (Mills).

11

¡Párate ante la ira!

| Ejercicio 11 | ¡Párate ante la ira! |
|------------------------------|---|
| Objetivo | Reconocer síntomas fisiológicos de la ira lo antes posible. Aprender a pararse y observar |
| Destinatarios | Adolescentes, adultos |
| Duración | 10 minutos |
| Materiales | Tarjetas con los síntomas de la ira |
| Descripción | <p>Se divide a los participantes en 3-4 grupos, a cada uno de los cuales se le asignará una serie de tarjetas.</p> <p>Cada grupo tendrá que identificar y clasificar las señales de ira en las siguientes categorías: física, emocional, conductual y actitudinal.</p> <p>A continuación, cada grupo presenta a la clase los signos clasificados. Si los participantes clasifican una de las señales en más de un grupo, se debatirá con el resto de la clase para llegar a un acuerdo.</p> |
| Método de aprendizaje | Lectura, aprendizaje autónomo, aprendizaje experiencial |
| Soporte visual | Tarjetas con los síntomas de la ira y tarjetas con los nombres de los grupos |

Hoja a entregar:

Recorta las tarjetas antes de usarlas. Haz una copia para cada grupo.



| Grupo | Indicator |
|---------------------|---|
| Físico | <ul style="list-style-type: none"> • apretar las mandíbulas o rechinar los dientes • dolor de cabeza • dolor de barriga • frecuencia cardíaca rápida y acelerada • sudor, especialmente en las palmas de las manos • calor en el cuello/cara • temblores o espasmos • mareo |
| Emocional | <ul style="list-style-type: none"> • tener ganas de escapar de la situación • irritación • sentimiento de tristeza o depresión • culpa • resentimiento • ansiedad • violencia física o verbal |
| Conductual | <ul style="list-style-type: none"> • frotarse la cabeza repetidamente • frotarse el puño con la otra mano • andar de un lado a otro • actitud violenta o agresiva • alzar la voz • comenzar a gritar, chillar o llorar |
| Actitudinal | <ul style="list-style-type: none"> • ponerse sarcástico o sarcástica • perder el sentido del humor • tener muchas ganas de beber alcohol, fumarse un cigarro o consumir cualquier otra sustancia relajante |
| ¿Alguna más? | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguna más? |

12

Momentos de ira

| Ejercicio 12 | Momentos de ira |
|------------------------------|---|
| Objetivo | Aprender a mantener la calma mediante la observación |
| Destinatarios | Cualquier edad (adaptando los materiales) |
| Duración | 3 minutos |
| Materiales | Diagramas impresos / diapositivas |
| Descripción | <p>Podemos identificar la intensidad de nuestra ira a partir de los gestos y la comunicación no verbal. En la Figura 6 hay una lista de gestos y signos que pueden ayudarnos a medir la intensidad de un momento de ira. Pregunta a los participantes qué método les parece más eficiente en su caso.</p> <p>Otra variante del ejercicio se puede encontrar en la Figura 7. Anima a los participantes imaginar un termómetro que mida la cantidad de ira que sienten en cada momento, a partir del siguiente texto:</p> <p>“Imaginad que cuando estéis un poco enfadados/as o frustrados/as, el mercurio empieza a subir. Cuando sintáis que la ira aumenta, pero aún podéis controlarla, el mercurio sube hasta la mitad del termómetro. Cuando estéis muy enfadado/ as y vuestra ira esté en su punto más álgido, el mercurio sube hasta la parte superior del termómetro. Calificad vuestra ira de 0 a 10 en el termómetro; cero significa que estáis completamente tranquilos/ as y 10 significa que estáis completamente furiosos/as”.</p> |
| Método de aprendizaje | Aprendizaje autónomo, aprendizaje experiencial |
| Soporte visual | Figure 6 ‘Momentos de ira – bajos y altos’, Figure 7 ‘Termómetro de sentimientos’ |

ANGER Thermometer

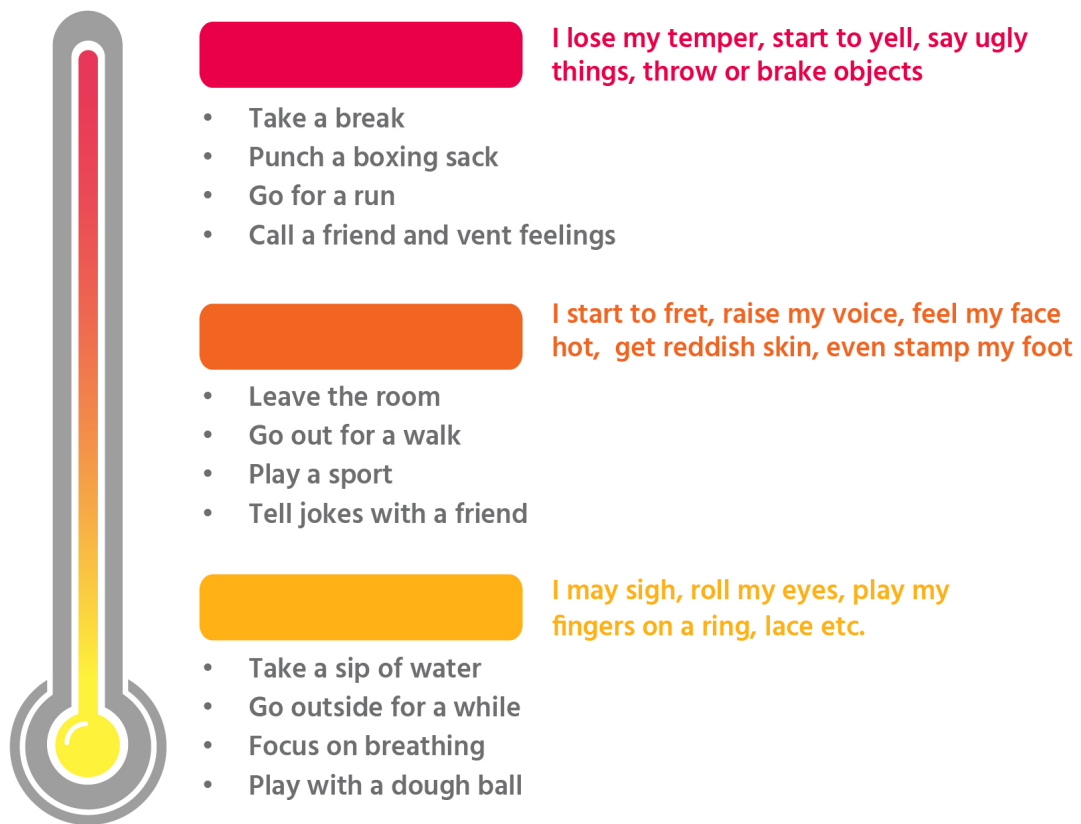


Figure 6. Momentos de ira – bajos y altos

Termómetro de Sentimientos

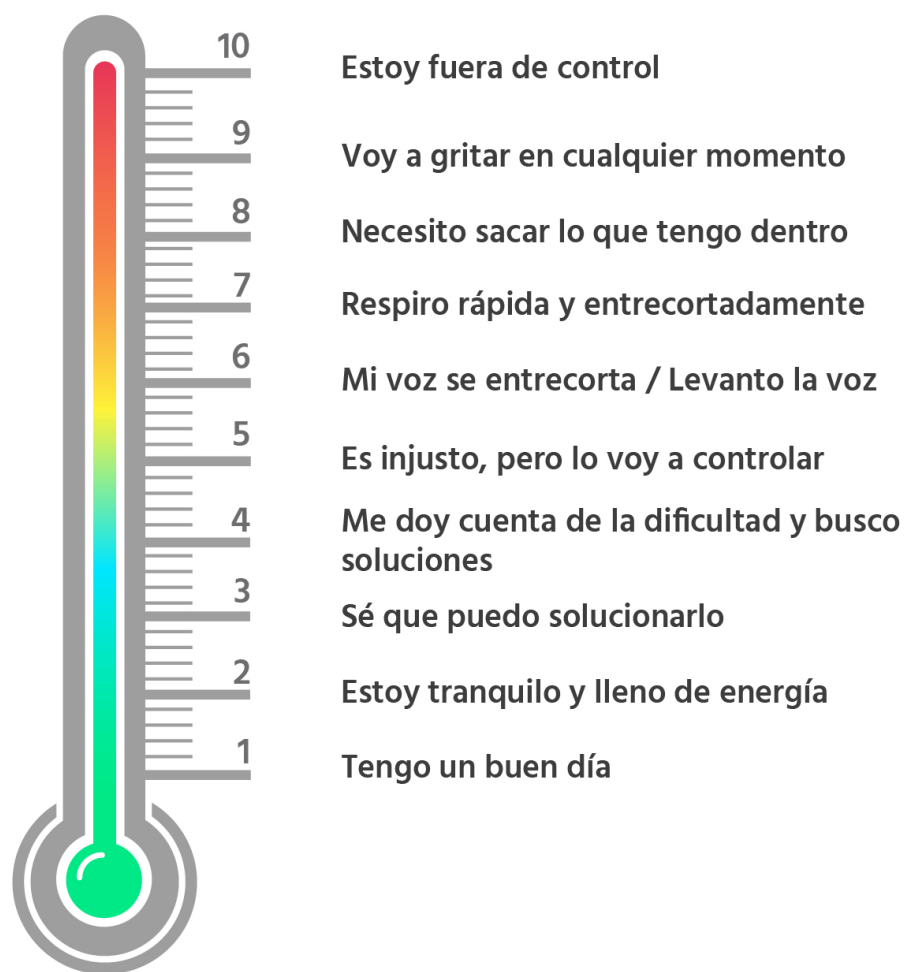


Figure 7. Termómetro de sentimientos

13

¡Haz un plan!

| Ejercicio 13 | ¡Haz un plan! |
|------------------------------|---|
| Objetivo | Aprender a contener y canalizar la ira |
| Destinatarios | Adultos |
| Duración | 30 minutos |
| Materiales | Texto |
| Descripción | <p>Los participantes tendrán que leer el texto presentado a continuación y hacer una lista de actividades que hagan en su rutina diaria y en las que crean que pueden aplicar y utilizar las pautas del texto. Las actividades deben estructurarse y clasificarse en diferentes momentos: antes, durante y después de un ataque de ira.</p> <p>A continuación, pondrán los resultados en común.</p> |
| Método de aprendizaje | Comprensión lectora y debate dirigido |
| Soporte visual | - |

Comprensión lectora

Antes de un ataque de ira

Mapa Mental y Juego del Testigo Interno

Dialogar con el alumno o la alumna para que reflexione sobre los signos que preceden al ataque de ira; hacer un mapa mental; hablarlo con él/ella y aconsejarle que lleve a cabo la función del testigo interno para identificar signos y dinámicas que están sucediendo en su mente y su cuerpo.

- Preguntar (siguiendo la descripción presentada a continuación)
- Reconocer señales fisiológicas y emocionales
- Prestar atención a los gestos relacionados con la ira.

| | |
|---------------------------|--|
| Escribir un diario | Empezar a escribir un “diario de ira” para ser capaz de reconocer lo que te produce esos sentimientos negativos. |
|---------------------------|--|

Durante el ataque de ira

| | |
|--|--|
| Tiempo muerto | Cuando empieces a sentirte enfadado o enfadada, date un “tiempo muerto”, vete a un espacio en el que puedas calmarte para evitar la situación que te está provocando esa ira. |
| Cambiar de tema | Cambia el tema de conversación que te esté alterando a otro que sea más neutral |
| Respirar profundamente y de forma controlada. Relajar los músculos. | <p>Concéntrate en tu respiración, utiliza un mantra personal.</p> <p>La frecuencia respiratoria y cardíaca aumentan cuando te activas emocionalmente. Se pueden reducir estas frecuencias disminuyendo conscientemente la respiración o a través muscular de la relajación muscular. Estos ejercicios ayudan a mantener el control.</p> <p>Cuando estés enfadado o enfadada, puede que sientas que estás respirando muy rápido y de forma superficial. Permitir que esta respiración continúe, aumentará tus niveles de ira. Controla la respiración y relaja los músculos para calmarte. Lleva a cabo este ejercicio durante 15 minutos, menos tiempo no surtiría el efecto esperado.</p> |
| Respirar lentamente | <ol style="list-style-type: none"> 1. Respira lenta y profundamente varias veces seguidas. Debes tardar el doble de tiempo en la exhalación que en la inhalación. 2. Cuenta hasta 4 mientras inhalas y hasta 8 mientras exhalas. <ul style="list-style-type: none"> - Cuando respires, presta atención hacia dónde está yendo el aire de tus pulmones. Abre los pulmones y respira profundamente llenándolos por completo. - El aire entrará en tu barriga, luego en tu pecho y finalmente justo debajo de tus hombros, en la parte superior de tu pecho. - Siente cómo se expanden tus costillas a medida que se expanden tus pulmones. |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Presta atención a cómo tus costillas vuelven a su sitio cuando exhalas. - Continúa durante unos minutos, vuelve a respirar normal si te sientes extraño o extraña o si te quedas sin aire. - La respiración profunda, lenta, intencionada y controlada ayudará a que tu respiración se relaje y vuelva a la normalidad. Como todas las partes del cuerpo están conectadas entre sí, es probable que si se controla la respiración, también disminuya el ritmo cardíaco y la tensión muscular. |
| | <p>La ira se manifiesta con frecuencia a través de la tensión muscular. Esta tensión puede acumularse en el cuello y los hombros, los cuales progresiva pueden permanecer tensos mucho después de que la ira desaparezca.</p> <p>Si se te ha acumulado la tensión en el cuello, continúa con el ejercicio lenta y suavemente (es importante que sea SUAVEMENTE), girando la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Haz que el giro de la cabeza coincida con el ritmo de tu respiración. Gira la cabeza suavemente hacia un lado mientras exhalas, hacia el centro mientras inhalas y hacia el otro lado mientras exhalas de nuevo. Repite esta técnica con cuidado varias veces hasta que sientas que los músculos del cuello se relajan un poco.</p> <p>Puedes liberar parte de la tensión acumulada en tus hombros encogiéndolos y soltándolos varias veces suavemente. Girar el hombro hacia adelante y hacia atrás también puede ayudar. Usar ambas técnicas a la vez puede ayudar a liberar tensiones.</p> <p>Cuando tu cara, cuello y hombros se hayan relajado un poco, trata de identificar si tienes tensión acumulada en otras partes del cuerpo (tu “diario de ira” puede ayudarte a localizar esas partes).</p> |
| <p>Relajación Muscular Progresiva</p> | <p>Si las técnicas de relajación no te funcionan, intenta hacer lo contrario:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aprieta y tensa los músculos que sientas tensos durante diez segundos y luego suéltalos. ¡Relaja los músculos si ves que te duele! 2. Primero hazlo con un grupo muscular, luego con el siguiente y con el siguiente... hasta que lo hayas hecho con cada parte del cuerpo. |

| | |
|--|---|
| | <p>Con un poco de práctica, habrás recorrido todo tu cuerpo en unos minutos. Tensar y destensar los músculos a veces relaja más que llevar a cabo solo el ejercicio de relajación.</p> <p>Date tiempo. Respira profunda y regularmente durante 20-30 minutos. Repítete a ti mismo/a que te vas a calmar y pronto te sentirás más tranquilo/a.</p> <p>Las técnicas de relajación como las descritas anteriormente pueden ayudarnos a relajarnos y a que dejemos de centrarnos en nuestra ira. También nos proporcionan el tiempo necesario para reflexionar sobre la situación que nos ha molestado, tiempo que nos ayudará también a pensar en nuevas formas de enfrentarnos a los problemas.</p> |
| Controlar la respuesta a los desencadenantes de ira | <p>Los pensamientos que desencadenan la ira surgen de manera automática y casi instantánea, por lo que tendremos que hacer un esfuerzo para ser capaces de identificarlos y sustituirlos por otros pensamientos más positivos.</p> <p>Por ejemplo, imagina que estás conduciendo en la autopista y un coche se mete en medio y te corta el paso. Presta atención a los signos fisiológicos que te indican que estás enfadado/a. Respira hondo e intenta analizar la situación de forma racional, en lugar de seguir tus primeros impulsos. En vez de dar por hecho que el conductor que se te ha metido en medio lo hizo queriendo (lo cual podría ser tu primer pensamiento), considera la posibilidad de que no te haya visto. Si piensas que la acción desencadenante no estaba dirigida a ti personalmente o fue sin querer, te resultará más fácil tolerarla.</p> <p>Cuando sientes que tu ira está justificada, te estás dando permiso para estar enfadado, ya que, según tu justificación, tiene sentido que te sientas así. Cuanto antes dejes de justificar tu ira, antes comenzarás a dejarla atrás. Aunque todo lo que sientes es legítimo, porque explica la realidad que estás viviendo, esto no implica que actuar acorde con la ira que sientes esté siempre justificado. Recuerda que la ira es perjudicial para la salud y destruye vínculos afectivos.</p> |

| Tras un ataque de ira | |
|---|---|
| Estrategia de evitación | Evitar por un tiempo aquellas situaciones que nos provoquen ira |
| Escribir para tomar conciencia y reflexionar | <p>Escribe cada día en un cuaderno sobre las situaciones que te causen ira. Para que esto sea más útil, presta atención a los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué ocurrió para que te sientas dolido/a o preocupado/a? - ¿Qué te resultó provocador en dicha situación? - ¿Qué pensamientos se te pasaron por la cabeza en ese momento? - En una escala de 0 a 100, puntúa cuánta ira llegaste a sentir. - ¿De qué manera repercutió tu comportamiento en ti y en los demás? - Antes de que sucediera, ¿estabas ya nervioso, tenso o agobiado por alguna otra cosa? Si la respuesta es sí, ¿por qué te sentías así? - ¿Cuál fue la respuesta de tu cuerpo? ¿Notaste cómo se te aceleraba el corazón o te sudaban las manos? - ¿Te dolía la cabeza? - ¿Te entraron ganas de huir de la presión o lanzar algo? - ¿Tenías ganas de gritar o te diste cuenta de que estabas pegando portazos o te estabas poniendo sarcástico? - ¿Qué hiciste? - ¿Cómo te sentiste inmediatamente después? - ¿Te sentiste diferente durante aquel día o al día siguiente? - ¿Qué consecuencias tuvo aquella situación? |
| Observación | <p>Después de haber registrado esta información durante más o menos una semana, revísala para buscar cuáles son los temas recurrentes o “desencadenantes” que te provocan ira. Los desencadenantes suelen encajar en diferentes categorías, entre ellas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que las personas hagan o no hagan lo que esperabas que hicieran. |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Sucesos circunstanciales que se interponen en tu camino, como atascos, problemas con el ordenador, sonidos de teléfonos, etc. - Que la gente trate de aprovecharse de ti. - Enfadarte y decepcionarte contigo/a mismo/a. - Una combinación de las anteriores. |
| <p>Toma de conciencia</p> | <p>Planea cómo calmarte antes de afrontar una situación complicada.</p> |
| <p>Jugar al Laberinto</p> | <p>Busca temas recurrentes</p> <p>También es bueno que busques pensamientos desencadenantes de la ira que reaparezcan una y otra vez. Serás capaz de reconocerlos porque terrenalmente involucran uno o más de los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La percepción de que eres una víctima o te han hecho daño. - La creencia de que quien te ha hecho daño lo ha hecho queriendo. - La percepción de que la OTRA persona estaba equivocada, debería haberse comportado de otra manera, lo ha hecho queriendo o que se ha comportado como una imbécil por haberte hecho daño. |
| <p>Registrar la información pertinente</p> | <p>Utiliza tu “diario de ira” para identificar situaciones en las que sentiste que te habían hecho daño, por qué crees que lo hicieron queriendo y por qué crees que esa persona estaba equivocada. Registrar tus pensamientos recurrentes te ayudará a empezar a identificar los temas comunes de tus experiencias. Algunos de los pensamientos recurrentes típicos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La gente no presta suficiente atención a tus necesidades, no les importas. - La gente te pide demasiadas cosas/espera demasiado de ti. - Los demás son maleducados o desconsiderados. - Se aprovechan de ti. - Las personas son egoístas, solo piensan en ellas mismas. - La gente te critica o te falta al respeto. - La gente es cruel o mala. - Los demás son incompetentes o estúpidos. |

| | |
|---------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - La gente es desconsiderada e irresponsable. - Los demás no te ayudan. - La gente es muy vaga y no hace su trabajo. - Intentan controlarte o manipularte. - Siempre tienes que esperar por culpa de los demás. |
| <p>Contexto</p> | <p>A continuación, puedes encontrar una lista de situaciones en las que pueden aparecer los temas recurrentes ya nombrados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando tienes una opinión diferente. - Cuando percibes o expresas sentimientos negativos. - Cuando te encuentras con alguien que se niegue a cooperar. - Cuando hablas sobre algún tema que te moleste. - Cuando te sientes engañado/a. - Cuando dices que no. - Cuando te critican sin motivo. - Cuando pides ayuda. - Cuando propones una idea. <p>Tras los pensamientos desencadenantes suele esconderse la creencia de que los demás no se están comportando como deberían y de que tienes derecho a estar enfadado/a. La mayoría de la gente descubre unos cuantos pensamientos que desencadenan sus sentimientos de ira. Busca ejemplos de situaciones en las que tu ira suele desatarse y trata de identificar esos pensamientos desencadenantes.</p> <p>El objetivo de escribir un diario es identificar patrones de conducta y elementos recurrentes específicos que te suelen alterar. Con cuanta más exactitud observes tus sentimientos y comportamientos, y cuantos más detalles cuentes en tu diario, más posibilidades tendrás de identificar desencadenantes y tus respectivas reacciones. Entender cómo experimentas la ira puede ayudarte a planificar estrategias para enfrentarte a tus emociones de forma más productiva.</p> |
| <p>Sugerencias</p> | <p>Medita con un mantra</p> |

Pensamiento controlado

La gente deja de pensar con claridad cuando está enfadada. También tienden a tomar decisiones muy rápido, y pasan tanto tiempo centrándose en cómo se sienten y cómo les ha afectado lo que ha ocurrido que se olvidan de prestar atención a cualquier otra cosa. Tienes muchas más posibilidades de mantener el control si logras evitar que tu atención se centre en tus sentimientos de dolor o enfado, en su lugar, céntrate en comprender la situación a la que te estás enfrentando.

Intenta sacar conclusiones sobre qué significan tus impulsos. Pregúntate qué te dice la ira y qué puedes aprender de ella. ¿Y de esta situación que te provoca sentimientos de ira? ¿Cómo puedes mejorar la situación y, a la vez, corregir esos sentimientos? A continuación, usa las técnicas de relajación para disminuir tu agitación.

Es importante que recuerdes que no debes responder de inmediato a la situación que te está provocando esos sentimientos de ira. La mayoría de dichas situaciones no requieren respuestas inmediatas, por lo que puedes tomarte tu tiempo, calmarte y pensar antes de tomar alguna decisión o actuar. Incluso, durante ese tiempo de reflexión, podrías hablar sobre tu problema con personas de confianza y pedirles consejo. Cuanto más pausada y relajadamente hayas sido capaz de afrontar el problema, más posibilidades tendrás de obtener los resultados que deseas.

Comprobar y justificar

Las personas enfadadas culpan a los demás (o a ellas mismas) de las cosas que salen mal. Tras este sentimiento de culpa, se esconde la idea de que las cosas han salido mal debido a aquello por lo que están enfadadas. Pero eso no es siempre cierto.

Por tanto, para gestionar la ira es importante que nos tomemos nuestro tiempo y que no nos dejemos llevar por los primeros impulsos agresivos, es decir, que comprobemos si nuestra ira está realmente justificada.

¡Caza tu ira!

Podemos desarrollar estrategias para ayudarnos a gestionar la ira si esta nos puede fastidiar el día. Debajo puedes ver algunas de estas estrategias utilizadas comúnmente.

Revisa la lista de estrategias de gestión de la ira e identifica cuáles funcionan para ti. Después coméntalo con tus compañeros y el moderador.

- Estrategia 1** ▶ Doy un pase hasta que me calmo
- Estrategia 2** ▶ Voy a un sitio tranquilo y me concentro en escuchar los sonidos de la naturaleza.
- Estrategia 3** ▶ Busco un sitio tranquilo y me concentro en mi respiración
- Estrategia 4** ▶ Repito un mantra que he desarrollado para estas situaciones: "Acepto mis emociones. Vienen y van como las nubes en el cielo"
- Estrategia 5** ▶ Practico artes marciales o boxeo/kickboxing
- Estrategia 6** ▶ Escribo en mi diario lo que siento. Me hace sentir mejor poner las cosas por escrito.
- Estrategia 7** ▶ Hago ejercicio. La mayoría de las veces salgo en bicicleta.
- Estrategia 8** ▶ Salgo de la habitación y espero hasta calmarme. Más tarde, doy mi opinión de manera firme y asertiva.
- Estrategia 9** ▶ Me tomo el tiempo necesario para hablar sobre la situación molesta con una amiga/o. Me ayuda compartir cómo me siento y buscar soluciones.
- Estrategia 10** ▶ Escucho música y me aílo de la situación que ha desencadenado la ira por un tiempo.
- Estrategia 11** ▶ Me recuerdo a mí mismo que las actitudes erróneas o agresivas de los demás surgen de su propia carga emocional e intento no tomarlo como algo personal.
- Estrategia 12** ▶ Imagino a la persona que me ha molestado en una escena graciosa, como tropezando y cayendo justo encima de una tarta.



Figura 8. ¡Caza tu ira!!

Recursos adicionales

- Anger management worksheets:
<https://docs.google.com/viewer?url=http://seasonstherapy.com/wp-content/uploads/2013/12/What-Causes-Anger.pdf>
- Anger management techniques
https://doc-0g-bk-apps-viewer.googleusercontent.com/viewer/secure/pdf/3nb9bdfcv3e2h2k1cmql0ee9cvc5lole/fp285kjjalr15gjtqhmaqvb9e3suo0r/1561023150000/lantern/*/ACFrOgCKopfoFnKOoxcGIA_ftyA9ZEHJYRcfMN4cQAY4GnndPcD3bLvYpN0UwtFQY1-jpYgsR70xN8XeBG3CwOsmGEBUtnP2geRijf1H6M3bcj8mLSibiOKFOK7FC9q0iSXBVZ0bh8TfUrvylZ9-?print=true
- Anger management tests:
https://docs.google.com/viewer/viewer?url=http://ibr.tcu.edu/wp-content/uploads/2013/09/TMA05Aug-Anger.pdf&hl=en_US
- Aronson, E. (2000). *Nobody left to hate: Teaching compassion after Columbine*. New York: Freeman.
- Auerbach, J. E. (2006). *Cognitive Coaching*. From D. R. Stober, & A. M. Grant, *Evidence Based Coaching Handbook* (103-128). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Baldry, A. C., & Farrington, D. P. (2000). Bullies and delinquents: Personal characteristics and parental styles. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 17-31.
- Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Krause, R., Pitcairn, T., Tzavaras, A. (н.д.). *Universals and Cultural Differences in the Judgments of Facial*. Downloaded on 20 June 2019 from
https://www.researchgate.net/profile/Rainer_Krause2/publication/19479584_Universals_and_Cultural_Differences_in_the_Judgments_of_Facial_Expressions_of_Emotion/links/564c592008aeab8ed5e889ce/Universals-and-Cultural-Differences-in-the-Judgments-of-Facial-Ex
- Epstein, J. L. (1991). Effects on student achievement of teacher's practices of parent involvement. From S. Silvern, *Advances in reading/language research: literacy through family, community and school interaction* (261-276). Greenwich, CT: Jai Press.
- Thomas, S. P. (2001). *Teaching Healthy Anger Management*. *Perspectives in Psychiatric Care*, 37, 41-48.
- Epstein, J. L., & Sheldon, S. B. (2002). Present and accounted for: Improving student attendance through family and community involvement. *The Journal of Educational Research*, 1139-1151.

Cuestiones Logísticas

- Descripción del lugar de trabajo: proyector de video, pantalla, portátil, sillas plegables que puedan colocarse por la sala, pizarra, rotuladores, tarjetas, puzzle, papel, tijeras, móvil con acceso a Internet
- Material necesario para la ejecución del laboratorio: acceso a Internet, enlaces consultados





www.armourproject.eu

AVISO LEGAL: El trabajo presentado refleja las conclusiones del Paquete de Trabajo 3 de ARMOUR: "Laboratorios Experimentales". Las opiniones expresadas en este manual son la responsabilidad de los autores y no representan necesariamente la posición de la Comisión Europea.



Este Proyecto ha sido financiado por el Fondo de la Unión Europea para la Seguridad Interna bajo el acuerdo no. 823683.