# **Curso Formación de Formadores, Día 2**

# **Ejercicio “¡Elabora un plan!”**

|  |  |
| --- | --- |
| **Antes – durante – después de un arrebato de ira** | |
| **Antes** | |
| **Mapa mental y jugar al juego del testigo interno** | * Dialogar con el estudiante para que reflexione sobre los signos que preceden al ataque de ira – hacer un mapa mental. * Háblenlo juntos y anímenlo a desarrollar un papel de testigo interno para identificar los signos y la dinámica interna. * Usa preguntas (véase la descripción anterior). * Reconocer señales fisiológicas y emocionales. * Prestar atención a los gestos. |
| **Comenzar a escribir un diario** | Empezar a escribir un “diario de ira” para ser capaz de reconocer lo que te produce esos sentimientos negativos. |
| **Durante** | |
| **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. |
| **Control de la respiración profunda y relajación muscular** | Concéntrate en tu respiración, utiliza un mantra personal.  La frecuencia respiratoria y la frecuencia cardíaca aumentan cuando te activas emocionalmente. Se puede aprender a reducir estas frecuencias **disminuyendo conscientemente la respiración o a través de la relajación muscular**. Estos ejercicios ayudan a mantener el control.  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. |
| **Respiración lenta** | 1. **Este ejercicio comienza inhalando lenta y profundamente varias veces seguidas y exhalando durante el doble de tiempo en cada respiración.** 2. **A continuación, se debe contar hasta cuatro lentamente a medida que se inhala y hasta ocho a medida que se exhala.**  * 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. * 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. |
| **La ira se manifiesta frecuentemente en forma de tensión muscular** | Esta tensión puede acumularse en el cuello y los hombros, los cuales pueden permanecer tensos mucho después de que la ira desaparezca. 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.  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.  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). |
| **Relajación muscular progresiva** | Si las técnicas de relajación no te funcionan, intenta hacer lo contrario:   1. Aprieta y tensa los músculos que sientas tensos durante diez segundos y luego suéltalos. ¡Relaja los músculos si ves que te están doliendo! 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.   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.  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.  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. |
| **Controlar la respuesta a los desencadenantes** | 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.  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.  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. |
| **Después** | |
| **Estrategia de evitación** | Evitar por un tiempo aquellas situaciones que provoquen la ira. |
| **Sensibilización y reflexión a través de la escritura** | Escribe cada día en un cuaderno, documentando las situaciones que te causen ira. Para que esto sea más útil, habrá cierta información que quieras registrar en cada una de esas situaciones o sucesos:   * ¿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** | 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:   * Que las personas hagan o no hagan lo que esperabas que hicieran. * 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. |
| **Concienciación** | Planea cómo calmarte antes de afrontar una situación complicada. |
| **El juego del laberinto** | Busca los patrones.  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:   * 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. |
| **Registrar la información** | 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:   * 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. * 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. |
| **Contexto** | A continuación, puedes encontrar una lista de situaciones en las que pueden aparecer los temas recurrentes ya nombrados:   * Cuando tengas una opinión diferente. * Cuando percibas o expreses sentimientos negativos. * Cuando te encuentres con alguien que se niegue a cooperar. * Cuando hables sobre algún tema que te moleste. * Cuando te sientas engañado/a. * Cuando digas que no. * Cuando te critiquen sin motivo. * Cuando pidas ayuda. * Cuando propongas una idea.   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 suela desatarse y trata de identificar esos pensamientos desencadenantes.  El objetivo de escribir un diario es identificar patrones de conducta y elementos recurrentes específicos que te suelan 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. |
| **Sugerencias** | Medita con un mantra |
| **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 la realidad** | 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. |