



**FICHA DE APLICACIÓN N° 08**

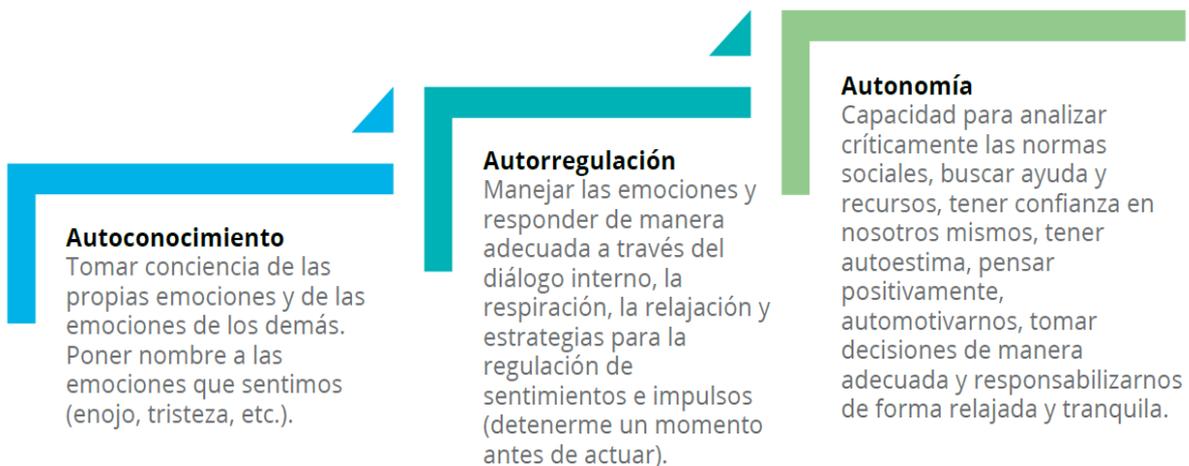
**TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MANEJO DE LA IRA**

<b>ÁREA:</b> Desarrollo Personal Ciudadanía Cívica	<b>NIVEL:</b> SECUNDARIA	<b>GRADO Y SECCIÓN:</b> 4°A-B-C-D
<b>DOCENTE:</b> LOURDES MORALES VARGAS		
<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD</b>	<b>DESEMPEÑO</b>
"Construye su identidad".	Reflexiona y argumenta éticamente.	Reflexiona acerca de las emociones y el impacto en su nuestra convivencia.

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MANEJO DE LA IRA**

La ira siempre ha estado asociada a la posibilidad de generar violencia, por ello es importante identificarla y regularla. En el contexto del aislamiento social es especialmente importante que reconozcamos las emociones que sentimos para poder regularlas y poder generar un ambiente libre de violencia en la familia, es decir, construir una convivencia saludable en el ámbito familiar. La violencia es también producto de no conocer, no comprender ni saber manejar emociones como la ira: de dónde vienen, qué sentimientos forman y qué consecuencias generan en nosotros y en otras personas.

A esta habilidad emocional que permite identificar emociones, evaluarlas, regularlas y utilizarlas se le denomina "inteligencia emocional". Es una habilidad que va más allá de los rasgos de personalidad de una persona; más bien, depende mucho de la calidad de las interacciones de uno mismo con grupos cercanos y significativos de personas. Comprender por qué actuamos con violencia implica comprender cómo se activa está en nuestras relaciones sociales: en la familia, en la comunidad, en la escuela. Por ello, la inteligencia emocional es una parte de la inteligencia social. A continuación, te presentamos tres capacidades básicas para establecer relaciones saludables y responsables.



Las capacidades para regular la ira que nos conduce a la violencia, son importantes para cambiar nuestra forma de actuar. Pero, si se ha perdido el control, recuerda que siempre es importante volver hacia atrás y reflexionar para dar una mejor respuesta y así autorregular la emoción de ira.

**¡Volvamos a la historia de Susana!**





La tutora de Susana le pidió que reflexionara cómo así llegó a esas emociones. Pudo hacerlo en silencio, pero Susana se armó de valor y decidió contarle. Ella le narró cómo sus emociones se combinaron de tal forma que su sentimiento de frustración la llevó a actuar violentamente no solo con su amiga, sino contra su hermano Mario el día anterior. Mientras hablaba, ella misma ordenaba lo que iba sucediendo. Su tutora le dijo que debía ver la forma de no quedarse con esos sentimientos. Si bien lo ideal es conversar con la familia, se podría buscar también a otra persona de confianza para ordenar nuestros sentimientos y emociones, y recordar siempre que la idea es mejorar la convivencia. No se trata de dar vueltas sobre lo mismo o entrar en dimes y diretes. "Esto debes hacerlo para mejorar la calidad de tus relaciones en general, pero... ¡igual es importante que consideres mecanismos cuando sientas que estás a punto de actuar violentamente!". La tutora orientó a Susana para que analizara paso a paso su manera de actuar y le dio los siguientes consejos que compartimos contigo: También recuerda seguir los pasos que mencionamos antes para fortalecer tu inteligencia emocional

- **Detente si notas que tienes un grado de ira que puede hacerte perder el control. Esto siempre empieza por reconocer pensamientos negativos: "lo hacen así porque me odian", "esa mirada es solo para fastidiarme", etc.**
- **Procura "bajar" el tono a esos pensamientos y piensa en argumentos más razonables y menos inamistosos de aquella persona con la que podrías estar discutiendo.**
- **Si se hace muy difícil controlar las emociones y los pensamientos, recurre a la técnica del "tiempo fuera". Según esta técnica, lo mejor es salir del lugar, ir a otra habitación o dar una vuelta a fin de calmarse. ¡Si puedes, es excelente aprovechar el fastidio para hacer ejercicios o deporte!**
- **Con la "cabeza fría", analiza qué puedes hacer.**

Adaptado de Soler, A. (2011). Estrategias para el control de la ira. Recuperado de <https://bit.ly/2TTd9eN>

### ANALIZA Y RESPONDE:

En la historia de Susana, ¿Podrían identificar qué otras emociones, sentimientos, pensamientos podrían generar mayor violencia?

---

¿Podemos reconocer qué situaciones nos producen ira y que podrían derivar en violencia? ¿Cuáles serían los motivos?

---

---

### **¡RECUERDA!**

Si somos afectados por la ira de otras personas, evitemos responder con más ira, porque se incrementará la agresividad. Cuando el "clima" se ha calmado, es bueno hablar sobre la ira y lo que la causa. Podemos decir "me enoja que hagas esto"; o explicar por qué nos hemos sentido tratados injustamente. Es importante no "guardarnos" aquello que nos ha irritado, sino buscar la forma más constructiva de expresarlo. También ayuda hablar con otras personas de confianza, porque pueden hacernos notar algo que no habíamos visto. Si estamos enojados, perdemos objetividad, empatía, prudencia, paciencia y capacidad para procesar la información. Lo más grave es que podríamos dañar a otras personas, incluso injustamente.