



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 15
TÍTULO DE LA UNIDAD: "VALORAMOS NUESTRO PERÙ"
TEMA: ¡YO PUEDO MANEJAR LA IRA!

ÁREA: Desarrollo Personal Ciudadanía Cívica	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 4° A-B-C-D
DOCENTE: LOURDES MORALES VARGAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
"CONSTRUYE SU IDENTIDAD"	Construye normas y asume acuerdos ,leyes	Analiza las causas y consecuencias de manejo inadecuado del manejo de la Ira y reconocemos nuestras limitaciones.

¡YO PUEDO MANEJAR LA IRA!

En el contexto de aislamiento social es especialmente importante que reconozcamos las emociones que experimentamos para poder regularlas y poder generar un ambiente libre de violencia en la familia, es decir, construir una convivencia saludable y armónica. Desde mediados de marzo, en el contexto del estado de emergencia por el COVID-19, muchas/os de nosotras/os nos encontramos pasando más tiempo del habitual con nuestras familias. Este contexto nos genera emociones distintas, asimismo, se presenta como un reto para la convivencia en el día a día porque cada integrante de la familia es distinto uno del otro, con intereses, gustos y necesidades propias. Durante este periodo, ¿qué emociones has experimentado? Quizás alegría, tristeza, angustia o ira; la ira es una emoción que va de la irritación leve a la furia intensa y que puede dañar las relaciones interpersonales. A partir de esta situación, tienes la misión de ser un/a promotor/a del buen manejo de las emociones y deberás plantear propuestas para llevar a cabo tu desafío. Recuerda tener en cuenta las causas y consecuencias del inadecuado manejo de la ira y las estrategias de autorregulación emocional para establecer relaciones empáticas y evitar la violencia provocada por la ira. Ahora analizarás las causas y consecuencias del inadecuado manejo de la ira y reconocerás tus limitaciones, potencialidades y trataras de elaborar una guía de estrategias de autorregulación emocional para establecer relaciones empáticas. La ira está asociada a la posibilidad de generar conflicto y violencia cuando esta no es identificada y, por lo tanto, no es posible regularla. La inteligencia emocional es la que nos permite identificar nuestras emociones, evaluarlas y regularlas. Luego te invito a leer:

"EL MANEJO DE LA IRA"

La ira es un estado emocional que varía en intensidad, pues va de la irritación leve a la furia intensa. Nos permite enfrentar las amenazas y defendernos, pero también impide que razonemos de manera eficaz, ya que reaccionamos ante algo que percibimos como una amenaza, activamos los mecanismos de autodefensa y nuestra acción es producto de la impulsividad. Por ello, la expresión descontrolada de la ira puede derivar en comportamientos agresivos que pueden desatar más violencia, aquí algunos consejos para manejar la ira

1. La reducción de la tensión muscular

Esta estrategia fue adaptada de Herbert Benson. Al aprender cómo relajarse, terminas por ser capaz de calmarte cuando sientas tensión física asociada con rabia, ansiedad o miedo.

2. Los ejercicios de respiración

Esta técnica conduce a un control inmediato y a una respuesta relajada durante el momento de intensificación de la ira.



1. Ejercicio para la reducción de la tensión muscular: Recuéstate y pon el brazo rígido y derecho desde el hombro hasta la mano y los dedos. Luego deja caer tu brazo a un lado y ponlo muy blando. Simplemente deja que tu brazo repose, ponlo flojo y relajado. Puedes hacer variaciones para que tenses un brazo mientras relajas el otro, o relajas ambas piernas mientras tensas los brazos. Luego, puedes hacer el ejercicio con los músculos de la cara, los ojos y la boca. Puede durar entre 10 y 15 minutos.

3. La actividad física

Esta estrategia es indirecta, en cuanto se ocupa de la energía física y de la tensión que puedan haber surgido debido a la rabia; ayuda a canalizar la energía que despierta la rabia y produce una sensación positiva de logro y la experiencia del cansancio bueno.

4. Los ejercicios de visualización

La visualización se basa en la imaginación visual para relajar al cuerpo, está dirigida a ayudar a reducir la intensidad de las reacciones físicas a la rabia. Se puede usar música calmada o sonidos de entornos tranquilos, tales como los de una playa o un bosque, junto con una narración que da instrucciones con una voz muy tranquila y calmante. Busca en internet los ejercicios y pide a algún familiar que te ayude en el ejercicio.

5. La meditación

El objetivo es centrar la atención en el aspecto de calma a sí misma/o de la estrategia.

2. Ejemplos de ejercicios de respiración:

Se debe respirar con el diafragma. Se hace una inspiración, muy profunda, se mantiene un momento y, después, se espira, dejando salir lentamente tanto aire como podamos. Levanta el pecho, se elevan los hombros y mantienes la respiración durante tres segundos, entonces, dejas salir el aire muy lentamente. Aspira lentamente. Inhala lentamente... más profundo... mantén la respiración. Levanta una mano y cuenta en voz alta mientras también cuentas con los dedos. Uno... dos... tres. Ahora, deja salir lentamente el aire. Espira... Repite este ejercicio tres veces.

5. Ejercicio para meditar:

Te ubicas en un lugar tranquilo y cómodo, cierras los ojos y te concentras para repetir una palabra o una frase corta de un modo sincronizado con la respiración. Practicar este ejercicio durante 10 o 15 minutos. Otra posibilidad es elegir una palabra de una oración, una canción o una historia con la que estés familiarizada/o, el pensar en la palabra te ayudará a recordar el estar calmado físicamente durante la meditación y eso te ayudará a calmarte cuando estés enfadado.

6. La música

La música puede proporcionar un eco para nuestras emociones más profundas o ayudarnos a alejarnos de estas mismas emociones. Debes descubrir tus preferencias musicales, puede ser música tranquila o escuchar melodías intensas llenas de energía y después cambiar a una música más tranquila.

7. Otras estrategias: Las aficiones, la lectura, el ver televisión o deportes son otras actividades útiles, aunque menos potentes. Pueden facilitar el disfrute por sí mismas, así como un estado físico relajado, aunque no se acercan a la intensidad de la relajación concentrada que puede conseguirse mediante las estrategias propuestas.

AHORA responde:

¿CUÁL DE LAS ESTRATEGIAS TE PARECE MÁS ADECUADA PARA TI?

¿CÓMO TE SIENTES AL SABER QUE PUEDES MANEJAR TU IRA UTILIZANDO DIVERSAS ESTRATEGIAS?