

DATOS
CURIOSOS

Estoy sentado en clase, un día como otro cualquiera, pero de repente la maestra abre la puerta y dice que tiene una gran noticia para todos.

La gran noticia es que, como parte de una apuesta entre profes, hasta final de curso, un alumno de la clase va a volver a 1.º, no podrá ver a sus compañeros y, como no trabajará los contenidos, el año que viene repetirá.

Y el elegido es... ¿Yo? ¿Ha dicho mi nombre? Soy el «afortunado» repetidor que se aislará de su clase. «Pero tranquilos —dice la profesora—, como despedida, al chico que se sienta junto a ti vamos a hacerle un pasillo, y mientras pasa por él el resto le dará unas collejas».

Imaginemos que encontramos una camada de cachorritos en el patio del cole y decidimos llevarnos uno a casa, pero un alumno de un curso superior se adelanta y vacía una lata de refresco encima de nuestra futura mascota mientras grita: «¡Esto es un patio de recreo, no una perrera!». Aún no es nuestro perro. Podemos irnos y no nos afectaría... ¿Seguro? La ira nos dice que hay que hacer algo, que **lo que ocurre allí es tremendamente injusto**.



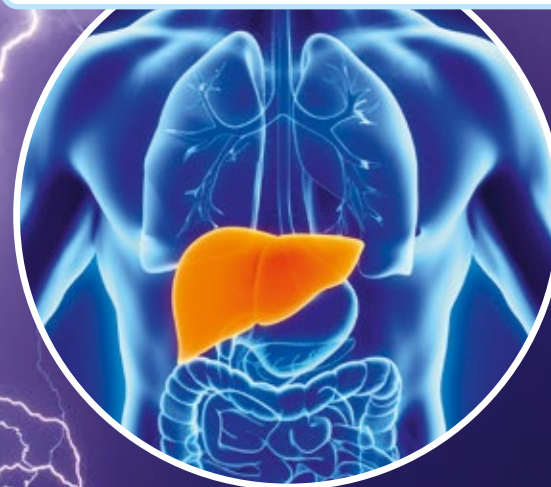
La **ira moral** aparece ante una injusticia grande, algo que va en contra de las propias creencias, convicciones y maneras de entender el mundo... Entonces algo en el interior nos dice que debemos actuar.



También hay una **ira asociada a no cumplir con las metas** que se manifiesta cuando nos proponemos un objetivo y algo se interpone en el camino, imposibilitando o retardando alcanzarlo. Esto es normal, lo importante es no transformarla en agresividad. Por ejemplo, tenemos una competición o una fiesta con amigos el fin de semana y a última hora no podemos ir porque la noche antes nos ponemos enfermos. Es muy probable que la ira haga su aparición.



Antiguamente, la medicina asociaba las emociones a los órganos del cuerpo humano, y así como la felicidad vivía en el corazón, la ira estaba **asociada al hígado**.



Existe un **método llamado «del reloj»** que recomienda seguir la manecilla durante dos minutos desde que notamos la ira hasta que actúa. Esto minimiza la probabilidad de tomar decisiones erróneas.



Además de en los momentos de peligro y de excitación, la **adrenalina** es una hormona que se libera en algunos estados de ira y es capaz de hacer que corramos más de lo normal o que se incremente muchísimo la fuerza durante un breve estado de tiempo.



Lisa era un personaje de la mitología griega que representaba el espíritu de la rabia. Era hija de la noche e infundía la locura en sus perros para que atacaran a sus enemigos. Ahora cobra más sentido la expresión «perros que transmiten la rabia».

Dibuja en tu cuaderno cómo te imaginas la ira.



¿QUÉ PASA SI NO TENGO IRA?



DERECHOS NO DEFENDIDOS

Tampoco se pelearía por los propios derechos y habría otras personas que se aprovecharían de esta situación.



ABANDONO DE METAS

Sin ira no se podría cumplir la mayoría de las metas que nos proponemos. Forma parte del propio objetivo el que aparezcan problemas o dificultades, y si nos diera igual todo y la ira no se transformara de la manera adecuada en energía para alcanzarlo, abandonaríamos a la primera.



EXPLOSIÓN A DESTIEMPO

Si no se hace saber a los demás qué es lo que nos hace enfadar, es probable que esas situaciones que se quedan en nuestro interior se acumulen, y el día menos pensado, por una tontería, «explotemos donde y con quien no toca». Es lo que vulgarmente conocemos como «la gota que colma el vaso».



...
Escribe un ejemplo de cada tipo de ira que hayas presenciado en otras personas y compártelo con tus compañeros.

INDIFERENCIA

Sin ira moral, las personas irían por la calle pensando que solo es importante lo que les ocurre a ellas de forma individual y no reaccionarían ante ninguna injusticia (por desgracia, esta situación es más normal de lo común en la vida cotidiana).



...
¿Tienes algún objetivo o meta por delante?
¿Qué dificultades te estás encontrando?
¿Crees que podrás alcanzarlo?

¿QUÉ PASA CUANDO ME PASO DE IRA?



PALABRAS Y GESTOS MALOS

La ira mal gestionada y en exceso suele ir acompañada de palabras, gestos y actos que no ayudan en absoluto a cumplir los objetivos, y mucho menos a solucionar situaciones injustas.



FALTA DE RACIONALIDAD

Dar el control absoluto a la ira hace que no se pueda pensar de forma racional y probablemente generará un daño a otra persona o a uno mismo.



FALTA DE CREDIBILIDAD

Actuar con exceso de ira hace que el foco de atención de los demás se ponga en cómo reacciona una persona y no en lo que le ha enfadado. Eso significa que probablemente pierda toda la razón de forma automática y nadie la crea.

REACCIÓN IGUAL EN OTROS

Responder con ira incontrolada puede hacer que la otra persona haga lo mismo y la situación se complique bastante.



AISLAMIENTO

Si dejamos que la ira solucione siempre los problemas, puede que nadie quiera estar a nuestro lado.



Algunos **consejos** que te pueden venir bien para gestionar la ira son:

- Elige metas u objetivos que te supongan un desafío para mejorar, pero que no sean imposibles, porque te frustrarás y la ira hará su aparición.
- No te preocupes por enfadarte de manera justa.
- Si te cuesta mucho eliminar la rabia, el ejercicio físico puede ayudarte.
- Ten un «lugar de paz» si necesitas aislarte del foco de rabia.
- Después del enfado, piensa si has gestionado bien la emoción y analiza las consecuencias en ti y en los demás.
- Reconocer que uno puede enfadarse consigo mismo te ayudará a hacer cambios en ti y te motivará a mejorar.
- No guardes rencor y aprende a perdonar, eso te hará sentir mejor.
- Acepta que las situaciones no se resuelven siempre como queremos.
- Cuenta mentalmente antes de actuar si la ira es muy fuerte.
- Nunca utilices la violencia para resolver conflictos ni te quedes indiferente cuando veas que se ejerce sobre un compañero.