

¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

La ira es una emoción muy potente y de *sprint*, así que, una vez que haya pasado, se debe volver a la calma lo antes posible. Un estado de ira mantenido en el tiempo no sienta bien al organismo, ya que puede afectar al corazón, al estómago y al sistema circulatorio causándoles serios daños.

Algunos síntomas físicos que te pueden ayudar a reconocer la ira en ti y en los demás son:



Si aprendes a identificar la mayoría de estos síntomas en una misma situación, sabrás que estás experimentando la emoción de la ira, lo que te ayudará a regularla con más facilidad. De ese modo, evitarás protagonizar palabras y gestos malos que restan credibilidad a tu respuesta o incluso que pueden hacer que otros sean reacios a acercarse a ti.

- Practica con un compañero o una compañera y daos indicaciones hasta conseguir poner una expresión de ira lo más real posible.
- En equipo, escenificad una situación de ira incontrolada y pedid al resto que plantee posibles soluciones.

DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones de ira que hayas experimentado a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrarlo a tus compañeros. Puedes ver un ejemplo en la Unidad 1 (pág. 15).

Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas la ira de forma adecuada.



Busca tu propio final

- Imagina tu propio final y escríbelo en tu cuaderno.
- ¿Te gusta el nuestro?

La directora entra por la puerta y te invita a mirar el calendario. Cuando te das cuenta, muy pequeñito, debajo de la fecha de hoy, pone: inocentada anticipada... Todo ha sido una broma.

Entonces te das cuenta que ha sido una suerte (o mejor, una habilidad) el haber dominado tu ira y no haber perdido el control de la situación. Contar mentalmente te ha ayudado, aunque todo el mundo admira cómo has defendido a tu compañero diciendo: «¡no toleraré que se le den collejas! ¡Si hace falta iré a Dirección!».

Ahora saben que eres un buen compañero y un buen amigo.