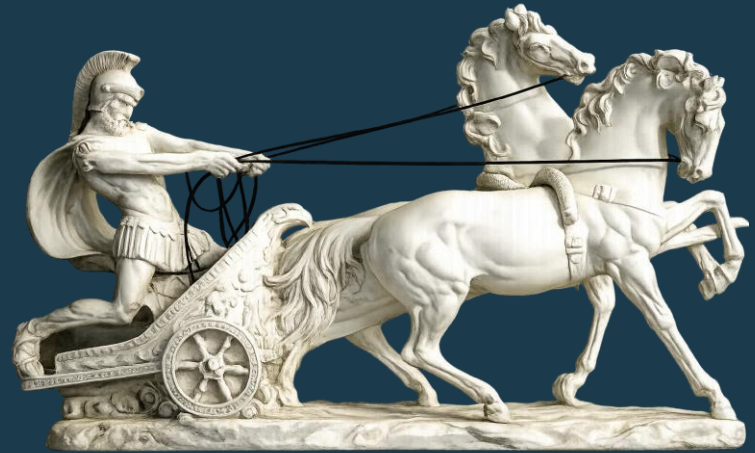


La gestión emocional

SESIÓN 3



CONOCIENDO *la ira*

Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.

— ARISTÓTELES · *Ética a Nicómaco*



Guion

- 1 Cuestionario de autoconocimiento de la ira.
- 2 Definición de la ira. Por qué se considera emoción básica, primaria. La ira a través de la historia. El nuevo concepto de «indignación social».
- 3 Desarrollo de las palabras de Aristóteles.
- 4 Qué nos dice la neurociencia sobre la ira. Cómo afecta en la relación de la escucha. Genética y ambiente.
- 5 Reflexiones sobre la ira. El continuo de molestia, irritación, enfado, ira, rabia, furia. Cómo detectarlas. Cómo regularlas.
- 6 Cuando en una relación de ayuda y acompañamiento la otra persona está enfadada.
- 7 Test de afianzamiento.

01

CUESTIONARIO

Autoconocimiento de la ira

02

¿Cómo definiríamos

la ira?

Una emoción básica y universal

La ira es una emoción básica y universal que se activa ante la percepción de frustración, amenaza o injusticia y que prepara al organismo para defenderse, restablecer límites o corregir una situación percibida como adversa.

Innata · Universal · Reconocible

Emoción básica

Innata, universal, con expresión reconocible: expresión facial, lenguaje corporal y tono de voz.

El cuerpo habla por sí solo

Disparador claro

La frustración (no consigo algo), la amenaza (física o psicológica) y la injusticia (nivel más cognitivo).

Frustración · Amenaza · Injusticia

Activación corporal

SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO

Se activa

Se moviliza · acelera

El cuerpo pasa de un estado tranquilo a un estado de alerta y energía, y se prepara para la lucha, afirmación o defensa.

Función adaptativa y acción

FUNCIÓN ADAPTATIVA

Defender · Proteger · Corregir

Defender límites, proteger la integridad y corregir desequilibrios.

TENDENCIA A LA ACCIÓN

No solo sentir

Hay un impulso a confrontar, protestar o cambiar algo. La emoción ya lleva una dirección incorporada.

03

La ira a través *de la historia*

SIETE ÉPOCAS · UNA EMOCIÓN

Fuerza heroica

Homero y la cólera de Aquiles

La cólera de Aquiles es el motor de la Ilíada. La ira no es un problema: es el combustible del héroe, ligada al honor, la dignidad y el reconocimiento.

GIRO HISTÓRICO

La ira se vive como destino

Emoción a educar

Aristóteles · Platón

La virtud está en el término medio (mesotēs): ni apatía ni furia desmedida. La ira puede aliarse con la razón para defender lo justo.

GIRO HISTÓRICO

De impulso inevitable a emoción educable

Error del juicio

Séneca · Epicteto

«La ira es una breve locura» (Séneca). No nos perturban las cosas, sino las opiniones que tenemos sobre ellas. Pausar, examinar y dejar caer.

GIRO HISTÓRICO

De emoción legítima a perturbación que evitar

Pecado capital

Uno de los siete pecados

Violencia contra el otro. Pérdida de control de uno mismo. Culpa moral ante Dios. La ira justa queda reservada casi sólo a la divinidad.

GIRO HISTÓRICO

De fenómeno humano a problema moral

 ÉPOCA 05 · MODERNIDAD

Emoción psicológica

Freud · Lazarus

Freud: pulsiones y agresividad conectadas al conflicto interno. Lazarus: lo que dispara la ira no es el suceso, sino cómo evaluó lo que ha pasado.

GIRO HISTÓRICO

De pecado a emoción psicológica comprensible

 ÉPOCA 06 · ACTUALIDAD

Emoción regulable

Neurociencia y regulación

Base neurobiológica (amígdala, sistema nervioso, corteza prefrontal). Adaptativa: protege límites. Su regulación se entrena como un músculo.

GIRO HISTÓRICO

De entender la ira a gestionarla y entrenarla

Indignación social

La ira colectiva en la era de las redes

La ira aparece hoy también como indignación social: una emoción compartida ante lo que percibimos como injusto.

Las redes la amplifican, la hacen viral y la globalizan. Puede movilizar (denunciar, activar causas) o polarizar (enfrentar, simplificar).

RIESGOS DEL ENTORNO DIGITAL

Saturación

demasiados focos de indignación, agotamiento

Reacción constante

poco espacio para pensar antes de opinar

Deshumanización

del otro lado de la pantalla desaparece el rostro

EN UNA MIRADA

La historia de la ira

01

Padecerla

Antigüedad · Edad Media

02

Comprenderla

Estoicismo · Modernidad

03

Regularla

Actualidad · Hoy

De padecerla → a comprenderla → y hoy, a aprender a regularla

Un cambio cualitativo

No es “más de lo mismo”: es otra forma de vivir la ira a nivel colectivo.

ANTES

Ira puntual

La ira era sobre todo individual, o colectiva en momentos concretos: una revuelta, una protesta.

HOY

Emoción colectiva permanente

Compartida, expuesta, constante. Una forma nueva de habitar la ira como sociedad.

En el espacio público continuo

Redes · medios · conversaciones constantes

La ira vive hoy en el espacio público continuo

Deja de ser privada o episódica

Pasa a ser permanente y compartida.

Exposición diaria

A injusticias globales, en tiempo real, sin descanso.

Activación + impotencia

Nuestro sistema emocional está diseñado para amenazas cercanas y acción posible.

Pero hoy vemos guerras, pobreza, violencia... en tiempo real, sin capacidad de intervenir.

ACTIVACIÓN + IMPOTENCIA

La ira se queda encendida

No ha nacido hoy la indignación

pero sí nuestra exposición continua a ella

Por primera vez en la historia vivimos expuestos a la indignación de forma continua y global.

LA CARA POSITIVA

**Visibiliza, moviliza,
transforma**

Esta situación visibiliza injusticias, moviliza y genera cambios.

EL GRAN RETO

Regular y transformar

Regular la exposición y transformar la indignación de **energía reactiva** en **energía constructiva**.



03

DESARROLLO DE ARISTÓTELES

“

Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.

— ARISTÓTELES · *Ética a Nicómaco*

“Cualquiera puede enfadarse”

La ira es espontánea, surge rápidamente; una reacción casi automática.

1

Neurobiológicamente: activación de la amígdala, respuesta impulsiva. Aristóteles no dice «no te enfades», dice «eso lo hace cualquiera».

Lo difícil no es sentir ira. Lo difícil es educarla.

“*Con la persona adecuada*”

Muchas veces no nos enfadamos con quien corresponde.

Descargamos en casa lo que nos ocurre en el trabajo. Generalizamos hacia «todos». Nos enfadamos con símbolos, no con hechos concretos. La ira no se activa sólo por el hecho, sino por el significado simbólico que le damos.

La ira desplazada se convierte en daño colateral.



“*En el grado exacto*”

Ni por exceso ni por defecto.

Si es en exceso, explosión. Si es en defecto, sumisión o resentimiento. Una injusticia leve no requiere furia devastadora. Una injusticia grave sí puede requerir firmeza intensa.

El criterio es la proporcionalidad, no la supresión.

“*En el momento oportuno*”

No toda verdad debe decirse en caliente.

Hay momentos en que:

- El otro no puede escuchar.
- Estoy / estamos activados.
- El contexto no es seguro: estoy desbordado, el lugar es inadecuado, la relación de poder es desigual...



“Por el motivo justo”

Aquí está la dimensión ética. ¿Qué estoy defendiendo?

LA IRA NO PROTEGE

Mi ego

Mi orgullo

Mi vanidad

LA IRA VIRTUOSA PROTEGE

Justicia

Dignidad

Bien común



“*Del modo correcto*”

Aquí entra la forma.

Sin humillar. Sin destruir. Sin deshumanizar.
Sin perder el juicio. Es una ira expresada
con dignidad.

*No es gritar más fuerte.
Es sostener firmeza sin
violencia.*



04

¿Qué nos dice
la neurociencia
sobre la ira?

El circuito básico de la ira

1

Tálamo

Recibe la información. Es la “central de reparto”.

2

Amígdala

Detecta amenaza o injusticia.

3

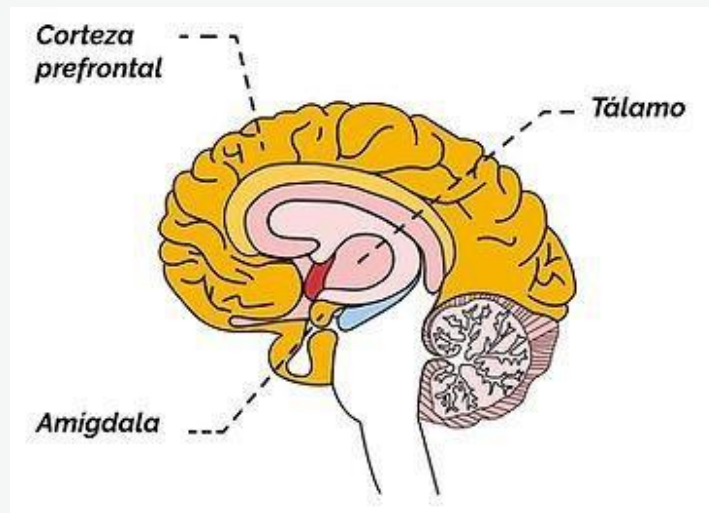
Sistema nervioso

Activa el cuerpo.

4

Corteza prefrontal

Evalúa y regula.



Dos vías de respuesta

Esto explica por qué a veces reaccionamos antes de pensar.

VÍA RÁPIDA

Amígdala

Reacción impulsiva

El cerebro responde antes de analizar. Protege en milisegundos.

VÍA LENTA

Corteza prefrontal

Respuesta pensada

Analiza, compara, mide consecuencias. Tarda más, pero modula.

¿Qué pasa en el cuerpo?

Cuando aparece la ira, el cuerpo se prepara para actuar.



Ritmo cardíaco

Aumenta



Tensión muscular

Sube



Respiración

Se acelera



Adrenalina · Cortisol

Se liberan

Cuando la amígdala manda

El cuerpo está bajo el control de la amígdala y...

Se reduce la actividad del córtex prefrontal.

Baja la capacidad de reflexión.

Aumenta la impulsividad.

A esto se le llama **«secuestro emocional»**. Por eso luego decimos: *«no sé lo que me pasó»*.



Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio.

Y ahí se entrena la libertad.



No reaccionamos así porque queramos: reaccionamos así porque nuestro cerebro va rápido. La regulación no es controlar la emoción, es darle tiempo al cerebro para pensar.

El cerebro cambia con la práctica

Si entrenamos la pausa, la conciencia y la regulación corporal, se fortalecen las conexiones que regulan la ira.

No estamos condenados
a reaccionar siempre igual.

GENÉTICA Y AMBIENTE

¿Se heredan
las reacciones de ira?

Sí hay base hereditaria

...pero no es determinista.

30 – 50 %

de la variabilidad en irritabilidad o impulsividad puede tener base genética.

Algunas personas nacen con un sistema emocional más reactivo.

Hay diferencias reales en el sistema nervioso de cada uno.

Pero el cerebro es altamente plástico.

La ira también se aprende

Lo que más moldea la ira no es la genética. Los factores más influyentes son:

1 Modelos familiares de gestión del conflicto.

2 Exposición a agresividad.

3 Estrés crónico.

4 Sensación de injusticia.

5 Falta de habilidades de regulación emocional.

¿Cómo afecta la ira

a la relación de escucha y acompañamiento?

EN QUIEN LA SIENTE

- Comprime el pensamiento: aparecen los «siempre», «nunca».
- Busca descarga, no comprensión.
- Interpreta como ataque lo que es neutral.
- Cuesta diferenciar hecho de interpretación.

EN QUIEN ACOMPAÑA

- Impulso de defender, corregir o justificar.
- Escuchamos para responder, no para entender.
- Se pierde la presencia corporal: tensión, apnea, voz tensa.
- La relación deja de ser vínculo y pasa a confrontación.

05

Más reflexiones
sobre la ira

UNA PREGUNTA

¿Existe un continuo
en la intensidad de la ira?

EL CONTINUO DE LA IRA

De la molestia a la furia

La ira no es una emoción “todo o nada”: varía en intensidad, desde señales muy suaves hasta estados muy intensos.



Señal leve

+ INTENSIDAD +

Desborde total

Molestia

01

Algo no nos gusta. Señal leve.

- Aún hay mucha capacidad de pensar con calma.
- No hay activación corporal apreciable.
- Fácil de ignorar... y por eso fácil de acumular.

PENSAMIENTO TIPO

“Esto no me convence.”

Irritación

02

Empieza la tensión.

- Menos paciencia.
- Aparece incomodidad clara.
- El cuerpo da las primeras señales sutiles.

PENSAMIENTO TIPO

“Esto ya me está molestando.”

Enfado

03

Más activación.

- Pensamientos más rígidos.
- Ganas de reaccionar.
- La atención se estrecha hacia el problema.

PENSAMIENTO TIPO

“Esto no está bien.”

Ira

04

Activación fisiológica clara.

- Impulso a actuar.
- Atención más focalizada.
- Aquí ya entra el sistema simpático con fuerza.

PENSAMIENTO TIPO

“No debería ser así.”

Rabia

05

Alta intensidad.

- Sensación de desborde.
- Difícil pensar con claridad.
- El cuerpo manda y la razón se retira.

PENSAMIENTO TIPO

“Esto es intolerable.”

Furia

06

Desborde total.

- Pensamiento rígido y absoluto: “siempre”, “nunca”.
- Pérdida de juicio.
- La persona queda al servicio de la emoción.

PENSAMIENTO TIPO

“Siempre pasa lo mismo. Nunca cambiará.”

DETECTAR · REGULAR · ENTRENAR

Tomar conciencia

de en qué punto del continuo estamos

...es una habilidad entrenable.

Se construye leyendo tres señales que siempre van juntas:

Cuerpo

Pensamientos

Conducta



Parar y mirar dentro

El primer paso no es analizar: es detenerse unos segundos.

Antes de reaccionar, hacerte una sola pregunta: ¿qué está pasando en mí ahora mismo? Sin ese micro-parón, la ira sube sin darnos cuenta. Es el paso más pequeño y el que más cambia el resto.

La clave está en el micro-parón. Unos segundos bastan.



Leer el cuerpo

La señal más fiable: el cuerpo avisa antes que la cabeza.

Preguntas útiles:

- ¿Hay tensión en mandíbula, cuello u hombros?
- ¿Siento calor, presión o agitación?
- ¿Mi respiración está acelerada?

Cuanto más intenso el cuerpo, más alto en el continuo.

3

Escuchar los pensamientos

La mente también da pistas claras, según el nivel.

Molestia

“No me gusta.”

Irritación

“Esto ya cansa.”

Enfado / Ira

“No debería ser así.”

Rabia

“Esto es intolerable.”

Furia

“Siempre. Nunca.”

La furia empieza mucho antes que la propia furia, cuando no escuchamos las señales pequeñas.

4

Observar el impulso a actuar

Otra brújula muy clara: el impulso marca el nivel.

LEVE

“Lo dejo pasar.”

MEDIO

“Quiero responder.”

ALTO

“Necesito actuar ya.”

5

Ponerle número

Una herramienta muy potente: nombrar el nivel ya regula.

1 – 2

MOLESTIA

3 – 4

IRRITACIÓN

5 – 6

ENFADO

7 – 8

IRA / RABIA

9 – 10

FURIA

Nombrar el nivel activa la corteza prefrontal y ya regula un poco.



Hacer micro-chequeos

Entrenar el radar interno durante el día.

3

veces al día

30 segundos cada vez

Preguntas útiles:

- *¿Cómo está mi cuerpo?*
- *¿Qué nivel de activación tengo?*

No podemos regular lo que no conocemos.

Vamos a practicar

Tres preguntas para conversar en pequeño grupo:

01

¿Qué situaciones te generan molestia, irritación o enfado?

Ejemplos concretos.

02

¿Qué nivel de intensidad tiene cada una?

Un 2, un 5, un 8...

03

¿Cómo lo notas en el cuerpo?

Tensión, calor, respiración, mandíbula...

06

La ira en la *relación de ayuda*

Qué hacer cuando el otro está enfadado

Qué le pasa al otro

Cuando una persona está enfadada, normalmente:

Su sistema nervioso está activado

Modo defensa encendido.

Siente amenaza, injusticia o frustración

Una de las tres causas básicas.

Necesita ser escuchada, no corregida

Hablar antes de pensar, no al revés.

Necesita señales de seguridad

Para poder bajar.

Qué nos pasa a nosotros

La ira del otro activa en nosotros, de forma automática:

● **Defensa**

● **Necesidad de tener razón**

● **Urgencia por corregir**

● **Incomodidad**

LA CLAVE DEL QUE ACOMPAÑA

No reaccionar a la reacción.

Errores más frecuentes

Muy humanos, pero empeoran la conversación.

- ✗ Corregir demasiado pronto.
- ✗ Dar soluciones rápidas.
- ✗ Tomarlo como algo personal.
- ✗ Subir el tono, aunque sea sutilmente.
- ✗ Cortar o huir sin sostener.

Regularse y escuchar

01 PASO

Regularse uno mismo

Exhalación larga. Aflojar el cuerpo. Bajar el tono interno. Mi propia calma es la primera herramienta.

02 PASO

Escuchar sin interrumpir

Dejar espacio. No cortar, no anticipar, no reformular demasiado pronto. Sostener la presencia.

Validar y no escalar

03 PASO

Validar la emoción

No la conducta. Validar no es dar la razón: es reconocer la experiencia.

“Tiene sentido que te sientas así con lo que cuentas.”

04 PASO

No escalar

Voz calmada. Ritmo lento. Frases cortas. Nuestra calma regula al otro.

PASO 05

Introducir un límite

Si hace falta. Cuando hay agresividad.

“Quiero escucharte, pero necesito que podamos hablar sin gritar.”

“Si seguimos así, no voy a poder ayudarte.”

Firmeza sin confrontación.

PASO 06

La reflexión

Sólo después, cuando baja la activación.

Preguntas que abren conversación, una vez ha pasado la tormenta:

? ¿Qué crees que te ayudaría ahora?

? ¿Qué ha sido lo más difícil de esto?

Ordenad esta secuencia

¿En qué orden usaríamos estos pasos cuando alguien está enfadado?

ESCUCHAR

VALIDAR

REGULAR

PENSAR

(LÍMITE)

Automática vs. regulada

LO QUE NOS DICEN

¡Esto es una vergüenza! ¡Nunca ayudáis!

RESPUESTA AUTOMÁTICA

“No es verdad, hacemos todo lo posible.”

RESPUESTA REGULADA

“Entiendo que estés enfadado... parece que sientes que no se te está ayudando.”

Lo esencial

01 *Primero bajo la emoción, luego abordo el contenido.*

02 *La calma es contagiosa... pero la tensión también.*

03 *No tengo que ganar la conversación: tengo que sostener la relación.*

ALGO MUY IMPORTANTE...

...y que se dice poco

Detrás de mucha ira hay

***Miedo · tristeza · sensación de no ser visto ·
impotencia***

Si logramos sostener esto, la ira pierde fuerza.

07

TEST DE AFIANZAMIENTO

Repasamos lo aprendido juntos

MUCHAS GRACIAS