



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 07

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: RECONOCIENDO LA IRA PARA PREVENIR LA VIOLENCIA EN LA FAMILIA

ÁREA: D.P.C.C.	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 4°A-B-C-D
DOCENTE: LOURDES MORALES VARGAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
"Construye su identidad común.	Reflexiona y argumenta éticamente.	Reflexiona acerca de las emociones y el impacto en su nuestra convivencia.

RECONOCIENDO LA IRA PARA PREVENIR LA VIOLENCIA EN LA FAMILIA

En esta situación de aislamiento social, que se ha decretado en el país para prevenir la propagación del COVID-19, los casos de violencia familiar se han incrementado. Especialistas advierten que esto es producto del mal manejo emocional, ¿cómo se podría controlar la ira?

La ira una de las emociones más intensas que se siente y vive en situaciones de violencia para evitar consecuencias emocionales, sociales o físicas que nos afecten a nosotros y a los demás. Para ello, debemos conocer las causas que generan esta emoción y darnos cuenta de cómo se manifiesta en las personas. Asimismo, aprenderemos a identificar algunas alternativas para expresarnos sin violencia y rechazarla. También podremos reconocer el respeto como un valor y un derecho de las personas

A CONTINUACIÓN, TE PRESENTO UN CASO

¿POR QUÉ SIEMPRE DEBO SER YO?



Susana pide permiso para ir a la fiesta de cumpleaños de su mejor amiga. El papá, que está a punto de salir con su mamá a un evento familiar, le niega el permiso y le dice: "Debes quedarte a cuidar a Mario". Susana le increpa a su papá: "Es injusto. ¿Por qué siempre debo ser yo la que cuide a mi hermano menor? ¿Por qué no lo cuida Gustavo que es mayor que yo? Él pronto se irá a jugar fútbol con sus amigos y ni ha pedido permiso". El papá responde con énfasis: "Porque es lo que corresponde, y las órdenes las doy yo". La mamá añade: "Hija, ¡Gustavo qué va a saber cuidar al niño! Comprende, por favor. Tu papá tiene razón". Susana rechinó los dientes, empuñó las manos, el cuerpo le empezó a temblar, intentó pensar en alguna

solución, se mostró tensa y no supo qué hacer. Cuando se quedan a solas, Susana le grita a Mario, quien estaba en la cocina sacando las tapas de las ollas para jugar: "¿Qué te pasa? ¿Por qué has desordenado la cocina? ¡Recoge todo en este instante! ¡Si no lo haces, ahorita te cae! ¡Por tu culpa me tengo que quedar en la casa!". Susana hace un gesto violento con la mano como si fuera a pegarle. Mario llora, y ella le dice: "Cállate, y ni se te ocurra quejarte porque será peor". Susana al ver a su hermano llorando se sobreparó... y se quedó pensando...





Al día siguiente, Susana llega a la escuela y se encuentra con sus amigas, quienes le reclaman por no haber ido. Ellas le muestran su fastidio. Susana se sentía tan frustrada y molesta que empuja a una compañera y se va abruptamente. Una tutora que ha observado la situación la llama para conversar. Antes de llamarle la atención, le pregunta por qué actuó de esa manera. Susana responde que le están sacando en cara que no haya ido a la fiesta de su mejor amiga, y que ni siquiera se preocupan por saber por qué no fue. Le cuenta a la tutora que su papá le había prohibido ir, pero que ese no era el problema de fondo. El problema es que nada de lo que ella quiere es prioritario si se trata de cuidar a su hermano menor; mientras que su hermano mayor puede hacer lo que quiere sin pedir permiso y no tiene

responsabilidades fijas. La tutora pudo reconocer que, en el fondo, estas actitudes violentas son respuestas a situaciones injustas...

Al darse cuenta de lo que sucedía, la propia tutora empezó a molestarse. No obstante, ella debía proceder con objetividad y prudencia. No podía justificar la reacción violenta de Susana, y debía orientarla para que viera la forma de disculparse con su compañera. Asimismo, sabía que debía citar a la familia de Susana para que comprendan la situación. Como vemos, no siempre el problema es solo de una persona, sino que es de un grupo o colectivo que incluye, también, a la sociedad en su conjunto.

Como vimos en el caso de la tutora, no siempre la ira desemboca en violencia. Esta también es una respuesta adecuada cuando nos permite actuar asertivamente al percibir que nos dan o les dan a otras personas un trato injusto o que vulnera la dignidad humana.

LUEGO DE LEER EL CASO RESPONDE.

Si esta situación se mantiene en la familia de Susana, ¿qué consecuencias podría tener?

¿Puedes reconocer qué situaciones que te producen ira podrían derivar en violencia? ¿Qué factores podrían estar influyendo?

En el caso de la tutora, ¿qué consideraciones toma en cuenta para regular la ira? Describe algunas de ellas.

IMPORTANTE:

La ira, como otras emociones, está acompañada de cambios fisiológicos y biológicos. En la persona que siente ira, el ritmo cardíaco y la presión arterial aumentan, al igual que los niveles de las hormonas cortisol, adrenalina y noradrenalina en la sangre. La ira nos puede conducir a la irritabilidad, a la agresividad, ya que el organismo se prepara para la defensa de una amenaza o de un posible daño.