



**Cuando la ira toma el control: manejar la rabia en momentos de crisis**

# **Cuando la ira toma el control: manejar la rabia en momentos de crisis**

**Video dramatizado: consecuencias de reaccionar con ira.**

**[youtube.com/watchv=KP7h7Z3BuPk&pp=ygUjY29uc2VjdWVudY2lheyBkZSByZWVjY2lvbmFyIGNvbiBpcmE%3D](https://www.youtube.com/watch?v=KP7h7Z3BuPk&pp=ygUjY29uc2VjdWVudY2lheyBkZSByZWVjY2lvbmFyIGNvbiBpcmE%3D)**

**<https://www.youtube.com/watch?v=NSrgOY31clU>**

# Curso: Manejo de la Reacción Agresiva

**Estrategia: Simulación interactiva – Elegir la respuesta ante una provocación**

## Objetivo

**Favorecer el reconocimiento de la reacción agresiva como una respuesta aprendida, promover la autorregulación emocional y fortalecer la capacidad de elegir respuestas más conscientes, asertivas y saludables frente a situaciones de provocación.**

## Descripción de la estrategia

**Esta simulación interactiva coloca a la persona en situaciones cotidianas que suelen detonar respuestas agresivas (comentarios hirientes, críticas, injusticias, discusiones). A través de la elección guiada de distintas respuestas posibles, el participante observa las consecuencias emocionales y relacionales de cada opción, promoviendo el aprendizaje reflexivo y la toma de conciencia.**

## Paso a paso

### 1. Presentación del escenario

**Se muestra una situación breve y realista de provocación (por ejemplo: una crítica injusta, un comentario sarcástico o una falta de respeto).**

### 2. Identificación emocional

**Antes de responder, la persona identifica:**

- **Qué emoción aparece (ira, frustración, impotencia).**
- **Qué sensación corporal reconoce.**

### 3. Elección de la respuesta

**Se ofrecen varias alternativas:**

- **Respuesta agresiva (impulsiva).**
- **Respuesta pasiva.**
- **Respuesta asertiva.**
- **Pausa consciente (no responder de inmediato).**

### 4. Retroalimentación reflexiva

**Cada elección muestra:**

- **Consecuencias emocionales internas.**
- **Impacto en la relación con el otro.**
- **Nivel de bienestar posterior.**

## **5. Reformulación**

**Se invita a pensar:**

**¿Qué respuesta me cuida más?**

**¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?**

## **Cierre**

**Se refuerza la idea de que la agresividad no define a la persona, sino que es una reacción automática que puede transformarse. Elegir cómo responder es un acto de autocontrol, respeto propio y madurez emocional.**

## **Mensaje final**

**No siempre puedes controlar lo que te provocan, pero sí puedes aprender a elegir una respuesta que te cuide. Cada pausa consciente es una victoria sobre el impulso.**