



LA RABIA

LA FÁBRICA DE
LAS EMOCIONES

Nº3 AGOSTO
2024



¿QUÉ ES LA RABIA?

LA DEFINICIÓN DE LA RABIA ES...

La rabia es un estado emocional que nos moviliza, para responder a una situación que percibimos, amenaza, cuando algo nos parece una injusticia o un agravio.

La rabia es una emoción primaria, muchos de nosotros tratamos de **bloquear** la expresión de la rabia por miedo a las consecuencias, pero al final si se va acumulando, la rabia explota tanto interna como externa. A veces, la rabia se utiliza de un modo **disfuncional**, cuando no procede, igual sentimos **miedo** de una situación y no permitimos que la emoción del miedo se exprese primero y **saltamos directamente a la rabia**, o igual nos podemos sentir **tristes**, en verdad, por una situación que percibimos **injusta**, pero en lugar de **dejar que la tristeza se manifieste** directamente la rabia nos asalta, esto si al final se convierte en algo habitual en nosotros, puede llegar a ser una **rabia tóxica**. La rabia es una emoción muy dada a **ocultar otras emociones**. Las emociones que la rabia pueden enmascarar son: *preocupación, miedo, tristeza, incertidumbre, molestia, rencor, irritación, furia, tiranía*, entre otras.

Se presentan, a continuación, varias **CAUSAS** que pueden derivar **RABIA**. Elige una de las causas con la que te sientas o te hayas sentido, en algún momento de tu vida, más identificado/a.

1. Falta de control de nuestra vida o de alguna situación, etc.
2. Sentirse agraviado, trato injusto, traición.
3. Falta de expectativas cumplidas.
4. Sentimiento de menosprecio o sentirnos que nos ignoran.
5. Cúmulo de críticas inmerecidas o de decepciones.

DE LA CAUSA QUE HAYAS ELEGIDO A PARTE DE RABIA ¿QUÉ OTRA EMOCIÓN HAS SENTIDO? ELIGE UNA O VARIAS DE LAS EMOCIONES QUE A CONTINUACIÓN SE PRESENTA: preocupación, miedo, tristeza, incertidumbre, molestia, rencor, irritación, furia.

Por ejemplo: *Imaginemos que me he sentido, en algún momento, más identificado/a con la causa número 2, eso me ha derivado a la rabia, pero también me he sentido triste y molesto.*

Una vez que tengas localizadas la emoción o emociones escríbelas a continuación.

VAMOS HACER UN EJERCICIO CREATIVO

PARA REGULAR NUESTRA IRA O RABIA

Coge rotuladores, lápices de colores o lo que tengas a mano. Colores **rojos y naranjas**, y en tu cuaderno, **haz líneas soltado la tensión de los hombros**. En los espacios en blanco, de entre las líneas, escribe los pensamientos que te llegan, sin juzgar, relacionados con la **causa elegida de la rabia y con las emociones que has localizado en el ejercicio anterior**: **Ejemplo: triste y molesto: “Estoy cansado de encontrarme con personas que me den la espalda” “Estoy harta de que ciertas personas se salgan con la suya”**

Cuando hayas terminado, coge rotuladores, lápices de colores o lo que tengas a mano. Colores **azules y verdes**, y en tu cuaderno, **haz líneas curvas mientras respiras lento**. En los espacios en blanco, de entre las línea curvas, escribe frases que para ti representan **aceptación, tolerancia y calma**.

LA RABIA CONTENIDA



Si en muchas ocasiones actuamos de forma **pasiva** o **sumisa** y nos dejamos avasallar o “pisar”, al final, acabamos generando rabia contenida, desarrollando con ello **rencor** y **resentimiento** lo que significa que al final nos ha afectado, y no se nos ha olvidado el **dolor**, el **enfado** o la **rabia**.

Normalmente es común que las personas repriman su ira, agresión y hostilidad interna ya que la consideran **desagradable** e **indigna**, incluso un fracaso **moral**. La ira no está bien vista a nivel social, no se dan cuenta que la ira reprimida no pierde energía sino que se queda acumulada dentro, y que si no es reconocida o trabajada, se manifiesta de forma **perjudicial** para la **salud** y el progreso en general, tendrá consecuencias negativas si no se llega a expresar.

La rabia surge cuando veo o siento una amenaza, se utiliza mucha energía para poder **poner límites** o querer **anticiparnos** ante una situación de causas injustas o cuando vemos que no se van a cumplir nuestras expectativas.

Al ser energía hay que moverse, porque biológicamente va toda la sangre a los brazos y a las piernas, hay que canalizar y activar la sangre, hay que sacar: *mediante el dibujo, el deporte, la respiración o intentar no responder de inmediato*, antes de juzgar, pide más información, que te aclaren.

TE PROPONGO UN GARABATO “TERAPÉUTICO”

Coge un rotulador de tinta negra, a ser posible, de punta fina y haz lo siguiente que te muestro en el ejemplo. El **dibujar líneas de arriba a bajo** sirve para soltar tensión cuando estamos enfadados por algo o con alguien.



LA CULPA Y EL CASTIGO

La rabia está creada por un pensamiento ya generado de que los demás actúan equivocadamente, y en lugar de dedicar la energía a buscar cómo satisfacer nuestras **necesidades**, la invertimos a echar la **culpa** o castigar a los demás. Si yo conecto con mis necesidades y no me separo de ellas, tengo mucho ganado y así no pienso en los demás en términos de **error**. El enfado hace que nos desconectemos de nuestras necesidades.

Alguien que ha sido **agraviado**, piensa que hacer a otros que **sufran**, es lo mejor que puede realizar para **aliviar** su propio dolor. Cuando queremos **herir** a alguien, la auténtica necesidad que tenemos es que entiendan cuánto hemos sufrido, este tipo de personas que disfrutan haciendo daño a los demás, lo único que necesitan, es **empatía** por el gran **dolor** que sienten. La mejor manera de conseguir comprensión de la otra persona, es ofrecer también comprensión a esa persona, aunque primero necesito empatizar conmigo mismo, ya que no estoy conectado a mis necesidades.

Cuando no atendemos a nuestras necesidades y anticipamos otras personas, situaciones etc. al final lo vivimos como que estamos haciendo un **sacrificio** y de ese sacrificio luego queremos que haya un **reconocimiento**, si no lo hay, es cuando empezamos a: *juzgar, culpar, exigir, a utilizar el chantaje emocional, resentimiento* y parte de esa rabia surge del **orgullo** de haberse sacrificado. Una vez actuado, sin haber explorado antes, lo que realmente necesitábamos, la manera de contrarrestar, es **reconocer**

y **renunciar** al orgullo e interpretar, nuestros esfuerzos hacia los demás, como **regalos**. Uno de los orígenes de la ira son nuestros “actos de amor” no reconocidos por los destinatarios. Todo el mundo se siente satisfecho cuando se reconoce su valor.

Aquí la rabia es un síntoma de que me he ido a la cabeza, he elegido analizar el error de la persona y que estoy desconectado con mis necesidades.

¿CUANDO ME SIENTO ENFADADO O CON RABIA, QUÉ NECESIDADES DE MI NO ESTOY SATISFACIENDO?

Escríbelo en tu cuaderno



LA INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES

Grado de intensidad

Según la rueda de la emociones de Robert Plutchik.

FURIA-----**IRA**-----**ENFADO**

De mayor a menor intensidad

EMOCIONES OPUESTAS



TERROR-----**MIEDO**-----**TEMOR**





LAS EXPECTATIVAS

Todo empieza cuando uno se **aferra** a las expectativas, a los planes, a las metas, a los objetivos, vive el **presente** y deja que surja todo como tiene que surgir, **sigue tu corazón, tu intuición**. El tener planes, u objetivos es algo bueno, aquí la cuestión es el aferramiento o los apegos, no tengas una idea específica, no concretes, déjalo abierto, ambiguo. Si dentro de tu plan lo detallas mucho, solemos ser más **rígidos** porque al final nos aferramos a nuestras **detalladas ideas** y si finalmente no se cumplen, **sufrimos**. Un plan puede ser muy específico, muy concreto y cuando llega el momento de ajustarse, no aferrarse, no sentir apego, ser **flexible**.

En la expectativa tenemos que abrazar la **incertidumbre**. Si salen las cosas fenomenal, si no salen fantástico porque es lo mejor que podemos esperar en este preciso momento, ya que es algo que está más ajustado a nuestra realidad, a nuestras posibilidades del hoy.

“Conseguimos lo que queremos cuando dejamos de insistir en ello”

No hay **enfrentamiento**, cuando nos topamos con la **realidad** y **aceptamos el resultado del objetivo, soltamos** lo que debería ser, entonces vemos que la **solución es perfecta**.



LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

AGALLÚ

De carácter beligerante o agresivo.

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip

LA UTILIDAD DE LA RABIA. EL CORAJE

La rabia es una emoción que nos da **coraje**, **fuerza**, **valentía**, nos pone en **acción**, quizás por actos injustos a nivel social o como respuesta reactiva a creencias limitantes que bloquean nuestra evolución, esto puede hacer que contribuyas a un bien común global, puede llegar a impulsarte a modificar creencias sociales y familiares, etc. e implementar nuevas convicciones mucho más acertadas, en estos momentos para la evolución humana. Sería interesante mantener la atención en **la rabia** como una **señal de aviso**.

Con la rabia podemos ejercer nuestra **autoridad** soberana, nos podemos **empoderar** de una situación que nos altera, que nos **bloquea**, dependerá de la fuerza impulsora que nos lleva a dar el paso, a no **permitir**, a no dejar que nos afecte ciertas cosas o emociones, y ponernos límites a nosotros mismos y a los demás, todos desde la base fundamental y primordial del **respeto** y **autoestima**.

El **coraje** con el **conocimiento** y el **sentimiento** es: **yo puedo**. El coraje es un estado positivo donde nos sentimos *seguros, hábiles, capacitados, vivos, somos capaces de actuar y de confiar, nos sentimos felices, flexibles, equilibrados, independientes, autosuficientes, podemos ser creativos y abiertos*, con el coraje, hay una gran **energía de acción**.

“EL MUNDO ES DE LOS Y LAS VALIENTES”

DESCUBRE LAS 8 PALABRAS

RELACIONADAS CON *EL CORAJE Y LA FUERZA INTERIOR.*

I	N	T	R	E	P	I	D	O	Y	C	T	N	D
E	A	G	U	E	R	R	I	D	O	S	A	D	O
A	S	O	E	W	P	E	A	F	M	F	C	I	Z
U	B	T	S	V	E	S	N	T	B	E	T	E	E
T	C	O	R	A	J	E	S	D	E	R	O	N	P
O	R	C	R	L	V	R	I	G	R	M	V	T	O
D	B	C	A	E	T	A	L	E	O	E	A	I	L
E	M	I	X	R	V	U	D	O	Z	R	L	F	I
F	E	Ó	O	O	E	D	A	M	E	N	I	Z	A
E	I	N	T	S	N	A	D	B	X	D	E	C	I
N	O	P	S	O	C	Z	C	T	O	R	N	A	A
S	G	R	A	N	I	E	R	O	V	Z	T	D	X
L	A	N	Z	A	D	O	D	O	R	A	E	I	A
S	S	D	E	C	I	D	I	D	O	E	C	T	O

SOLUCIÓN

INTRÉPIDO / OSADO / CORAJE /
VALEROSO / AUDAZ / LANZADO /
DECIDIDO / VALIENTE

LA PAZ



En la paz ya no hay conflicto, la negatividad está ausente y el amor se experimenta como *serenidad, tranquilidad, plenitud, quietud y felicidad*. La paciencia es indispensable para neutralizar la ira. Podemos **prevenir** la ira alejándonos de todo lo nocivo, de todas las personas conflictivas y tóxicas, de situaciones agresivas, pero la única garantía es si hemos salido **fortalecidos** de aquellas situaciones de conflicto o personas dañinas.

La **paciencia** es un estado que te permite estar en paz cuando enfrentas factores que te **inquietan**. La **autoestima** es importante.

La paz es un estado interno. Si yo tolero que otros **abusen** de mí o que me **manipulen** eso es **pasividad**, uno no puede ser un felpudo, en lugar de eso lo que podríamos hacer es llegar a acuerdos con esas personas, o “ajustarnos” a esa situación, y tener paciencia en lo que está pasando dentro de nosotros, estemos **agitados** o no.

Si no estamos en **paz** no estamos **libres** para **elegir** lo que más nos conviene, estamos tratando de encontrar un arreglo, para solventar nuestros problemas inmediatos.

El **perdón** es importante cuando vamos **soltando** la **negatividad** y logramos la curación emocional, se establece un mayor **equilibrio entre la intuición y la razón**.



CIERRA LOS OJOS

Y “SIÉNTETE”



**¿Qué parte de mi hay pasividad y
qué parte hay aceptación?**

Escríbelo a continuación

**En el próximo número del
Fanzine de Faemo hablaremos de
la tristeza**





ESPACIO DESTINADO A AUTODESCUBRIRSE

Dedica un tiempo de tu día a “*autoexplorarte*”, en ver lo qué has hallado en tu interior y expresarlo, o bien a través de la escritura, el dibujo, el collage, o el compartirlo con alguien etc...



Los ejercicios, preguntas, garabatos, juegos...como quieras llamarlo que propone el Fanzine Faemo, son pequeñas “pildoritas” para que puedas autodescubrirte, igual ya lo has hecho, lo estás haciendo y esto para ti es archisabido ¡¡Enhorabuena!!!. Lo que quiero decir: lo ideal para un autodescubrimiento es que no te quedes con esto solo, ya que es una partícula de lo que puedes revelar sobre ti, avanza muchooooo mássss ¡¡Te lo mereces!!



TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato terapéutico, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc... es importante para mi. Te leo y te siento en:
faemocreatividad@gmail.com





“La función básica de los sentimientos es servir nuestras necesidades. La palabra emoción básicamente es ponernos en movimiento, movilizarnos para satisfacer nuestras necesidades”.



LA FÁBRICA DE LAS EMOCIONES

FAEMO