

Semana 3 - Ira e extremos emocionales

Material de apoyo



Fragmentos

✿ "Quien toca un instrumento tiene que entrenar y entrenar hasta desarrollar su potencial. Nadie espera tocar el piano sin practicar. ¿Por qué esperar que la compasión, el altruismo, la libertad interior y la concentración surjan por arte de magia? No tiene sentido".

Matthieu Ricard, sobre el hecho de que la paciencia es una habilidad que puede entrenarse.

✿ "Lo que hago es sugerir reflexiones con mi música. Lo que creo que tenemos que hacer en este momento es recuperar la calma, que es lo primero que nos han robado. La rutina es muy agitada y siempre tenemos que trabajar duro para llegar a fin de mes. Sin calma, nadie piensa con claridad. En ese sentido, creo que la serenidad es revolucionaria. ¿Conoces ese momento en el que peleaste con alguien porque estabas enfadado y al cabo de un rato piensas de otra manera sobre la situación? Quiero que la gente piense con claridad. Varias personas, que en el fondo están de acuerdo, están peleando".

"La serenidad es revolucionaria" Emicida, compositor y rapero brasileño

Videos

✿ “Tres preguntas para conocer nuestras emociones” - Dzochen Ponlop Rinpoche

Disponible em: https://web.facebook.com/DPResp/videos/tres-preguntas-para-conocer-nuestras-emociones/1652593764823929/?_rdc=1&_rdr

✿ “Un antídoto rápido para el enojo” en este vídeo, Jetsunma Tenzin Palmo habla de cómo el perfeccionamiento de la paciencia es el antídoto contra la ira (subtítulos en español)

<https://www.youtube.com/watch?v=2Dr7fHexzHg>



Investigaciones

✦ Esta investigación de James Gross muestra cómo reprimir las emociones no sólo no reduce lo que sentimos, sino que aumenta la respuesta fisiológica de nuestro cuerpo, provocando aún más estrés.

Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1993-36668-001>

Libros

✿ “El poder de la ira” (Dalai Lama, 2020)

✿ “Ira” (Robert Thurman, 2006)

En este libro, el autor aborda el tema de la ira, pero también señala su antídoto: la paciencia.

✿ “La Ira: El Dominio del Fuego Interior” (Thich Nhat Hanh, 2009)

Películas

* “Divertidamente” - Disney/Pixar, 2015

* “Historia de um matrimonio” – Dir. Noah Baumbach, 2019



Series

✱ “The Crown” – Dir. Stephen Daldry, 2016

Basada en la vida de la reina Isabel II. Excelente para observar la construcción emocional de los personajes y como hay ejemplos muy simbólicos y bien representados de supresión y expresión emocional

✱ “The morning show” – Dir. Mimi Leder, 2019

Trata sobre un programa matinal de gran éxito y de las relaciones de poder, estatus, fama y dinero presentes dentro de un entorno que idolatra la fama y a las celebridades.