

ALVARO SALCEDO Y BRAYAN GAMBA

LA IRA

PREMISA

Saber que nos desquicia nos ayudara a controlar la ira

La ira es una emoción fundamental y general. Fundamental a nuestro nivel personal como método de defensa o ataque, también la ira interna, de qué manera controlamos nuestros impulsos cuando sentimos ira y como se expresa o controla la ira en un ámbito social. En la edad media se describen sus síntomas, palpitaciones fuertes, temblores en todo el cuerpo, la lengua se bloquea, se pone el rostro "rojo" y sobresalen mas los ojos.

La ira va muy relacionada con los pensamientos de cada persona, por eso de esta manera no es solo una situación general que pueda desencadenar la ira, si no verla ¿de qué manera estos pensamientos se asocian a una situación que causa ira?. Actuamos porque sentimos ya sea ira, amor temor, son emociones que deben ser manejadas, por lo tanto hay 2 grandes situaciones originarias que causan la ira:

SITUACIONES FRUSTANTES:

-Cuando vemos que las metas propuestas no resultan, se ve ligado a nuestro conducto cuando vemos reflejado tal fallo esto dictara la manera en que lo tomamos y actuamos

-Violación de nuestras normas y derechos, cuando se ve reflejado el fallo del sistema y sus dirigentes corruptos, atropello a normas sociales, vulnerabilidad en los derechos y la forma del trato injusto hacia la gente sentimos ira.

-Cese a una circunstancia aprendida, al no ver una ganancia al actuar por ello por ejemplo cuando pasa un bus lleno y no para.

SITUACIONES AVERSIVAS:

-Vivencias desagradables hacen que nuestra conducta sea agresiva ya que es un detonante de la propia ira, un ejemplo seria al estar expuestos al dolor esto fácilmente hace que actuemos de manera agresiva.

La ira la podemos expresar de dos maneras, la expresión interna y la expresión externa, en la expresión interna se ve reflejada en nuestro cambio de actitud, gestos faciales y el tono de voz.

La expresión interna va ligada a situaciones de frustración o tristeza, también cuando sentimos ira y no queremos que nadie lo sepa lo guardamos en momentos de tensión.

Podemos decir que la ira viéndola como factor de supervivencia puede llegar a ser positivo, si realmente observamos que el individuo puede plantearse posibles soluciones o una manera inteligente para controlar su ira, durante el paso del hombre por la tierra se ha cuestionado y estudiado la ira ya que llama la atención del hombre lo vemos reflejado en el enfoque hacia obras literarias y objeto de investigación a lo largo de la historia de la humanidad, según estudios afirman que este interés puede deberse a que los sentimientos de ira son generalmente indomables e inmensurables, poniendo en evidencia nuestra naturaleza animal y salvaje ante aquello que nos diferencia de las bestias.

Modalidad reflexiva

Porque vamos a abordar el tema en un ámbito para que las personas reflexionen sobre que la ira no es una emoción negativa y se realizaran entrevistas con personas que están empapados del tema porque lo viven intensamente, vamos a tener narraciones con voz en off mostrando elementos que explican el tema y se complementan con la narración

NOTA DE INTENCION

Queremos que el publico entienda todo lo que es la ira mas allá de lo que creen que es y esto lo vamos a justificar con videos de entrevistas, imágenes que representen esto, narración acompañando y explicando al espectador lo que en realidad es la ira

SINOPSIS

Explicar lo que es la ira, como se estructura en tres ramas y como afecta a las personas tanto social como internamente, beneficiándolos o perjudicándolos como nos explica nuestro personaje que a expresado en persona todos los efectos de esta emoción dependiendo de las situaciones

## LA IRA

TITULO	DESCRIPCION	DURACION
Presentación del equipo (entrevistado)	En esta parte del video es presentar al entrevistado a que se dedica y como con esta persona vamos desarrollando el tema de la ira y como se controla	1 minuto
Breve introducción historia sobre el tema a tratar	En esta parte del video nos adentramos históricamente a la ira utilizando fuentes, como libros, videos. En el video observamos material de archivo (videos, imágenes) que se compensa con la voz en off.	1 minuto
¿Cómo se maneja o se controla la ira?	En esta parte del documental nos acercamos más a nuestro personaje preguntando como se controla la ira a nivel personal y lo evidenciamos con imágenes de archivo relacionadas con el autocontrol y un breve punto de vista a nivel histórico sobre cómo se veía la ira en tiempos pasados.	1 minuto
La Ira hacia el estado y la repercusiones que hay detrás del mal manejo a las situaciones	Acá se muestra los diferentes tipos de ira que podemos experimentar, religioso, político social espiritual y personal apoyándonos con material de archivo imágenes y videos sobre situaciones del diario vivir.	45 segundos
Vivencias personales del entrevistado y cómo repercute la ira en la vida personal	El entrevistado nos habla un pequeño relato de su vida donde se ve más relacionado el manejo de la ira y como afecto no solo su vida personal sino su entorno familiar y social.	45 segundos

<p>La ira explicada desde un punto de vista científico</p>	<p>En esta parte del documental utilizamos videos de archivo del diario vivir en Bogotá donde toda esta explicación científica a la ira se ve reflejada netamente en acciones que cualquier persona podría llegar a experimentar</p>	<p>1 minuto</p>
<p>Ultima parte con el entrevistado y conclusiones</p>	<p>Para concretar el entrevistado nos habla desde su experiencia, diciéndonos como se puede manejar la ira y que repercusiones habrán si no logramos controlar la ira. Conclusiones y agradecimientos</p>	<p>1 minuto</p>