Habilidades de afrontamiento
La Ira

Cuidado con los Disparadores

Los desencadenantes de la ira son las cosas que te disparan. Conocer sus desencadenantes y ser cauteloso con ellos, reducirá la probabilidad de que su ira se salga de control.

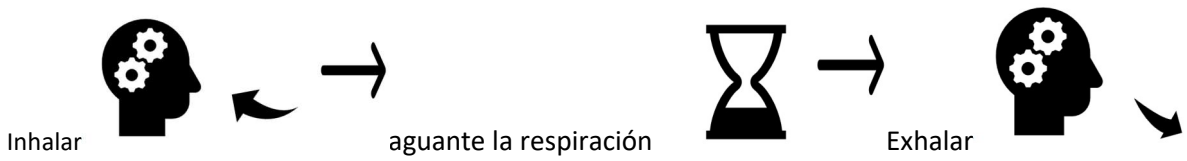
Cómo usar los desencadenantes para su ventaja:

- ✓ Crea una lista de tus disparadores y revísalos diariamente. Revisar sus desencadenantes los mantendrá frescos en su mente, aumentando la probabilidad de que los note antes de que se conviertan en un problema.
- ✓ A menudo, la mejor manera de lidiar con un desencadenante es evitarlo. Esto podría significar hacer cambios en su estilo de vida, relaciones o rutina diaria.
- ✓ Dado que no siempre es posible evitar los desencadenantes, tenga un plan para lidiar con ellos. Por ejemplo, evite conversaciones delicadas cuando esté cansado, hambriento o molesto.

Practica la respiración profunda

La respiración profunda es una técnica simple que es excelente para controlar las emociones. La respiración profunda no solo es efectiva, sino que también es discreta y fácil de usar en cualquier momento o lugar.

Siéntese cómodamente y coloque una mano sobre su abdomen. Respire por la nariz, lo suficientemente profundo como para que la mano en su abdomen se eleve. Mantén el aire en tus pulmones y luego exhala lentamente por la boca, con los labios fruncidos como si estuvieras soplando una pajita. El secreto es ir despacio: cronometra la inhalación (4 segundos), pausa (4 segundos) y exhalación (6 segundos). Practica durante 3-5 minutos.



Habilidades de afrontamiento
La Ira

Mantenga un Registro de Ira
Después de un episodio de ira, tómese unos minutos para registrar su experiencia. Esta práctica lo ayudará a identificar patrones, advertencias y desencadenantes, a la vez que lo ayudará a organizar sus pensamientos y resolver los problemas.

- ✓ ¿Qué estaba pasando antes del episodio de ira? Describe cómo te sentías y qué pensabas. ¿Estaba hambriento, cansado o estresado?
- ✓ Describa los hechos de lo que sucedió. ¿Qué eventos desencadenaron tu ira? ¿Cómo reaccionó y cambió su reacción a medida que el evento continúa desarrollándose?Dado que no siempre es posible evitar los desencadenantes, tenga un plan para lidiar con ellos. Por ejemplo, evite conversaciones delicadas cuando esté cansado, hambriento o molesto.
- ✓ ¿Cuáles fueron sus pensamientos y sentimientos durante el episodio de ira? Mirando hacia atrás, ¿ves algo diferente de cuando estabas en el calor del momento?

Usar Desvíos:
El objetivo de las diversiones es ganar tiempo. Si puede distraerse por solo 30 minutos, tendrá una mejor oportunidad de lidiar con su ira de una manera saludable. Recuerde, siempre puede volver a la fuente de su enojo más tarde; solo está dejando de lado el problema por ahora.

- Ir a caminar
- Ver una película
- Hacer trabajos de jardinería
- Jugar un juego
- Tocar un instrumento
- Ir de excursión en la naturaleza
- Lee un libro
- Practica un hobby
- Dibujar o colorear

Habilidades de afrontamiento
La Ira

- Dar un paseo en bicicleta
- Llamar a un amigo
- Tomar fotografías
- Jugar un deporte
- Ir a correr
- Hacer una manualidad
- Escribir o diario
- Levanta pesas
- Jugar con una mascota
- Escuchar música
- Limpiar u organizar
- Cocinar o hornear
- Toma un baño largo I
- Ir a nadar
- Reorganizar una habitación

Tomar un tiempo de descanso

Los tiempos de espera son una herramienta poderosa para las relaciones cuando los desacuerdos alimentados por la ira están causando problemas. Cuando alguien pide un tiempo muerto, ambas personas acuerdan alejarse del problema y regresar una vez que ambos hayan tenido la oportunidad de refrescarse.

Cómo usar los tiempos de espera de manera efectiva:

- Con su pareja, planifique exactamente cómo funcionarán los tiempos muertos. Todos deberían comprender la razón de los tiempos muertos (una oportunidad para refrescarse, no para evitar un problema).

- ¿Qué harán los dos durante los tiempos muertos? Planifique actividades que se encuentren en diferentes habitaciones o en diferentes lugares. La lista de desvíos desde arriba es un buen lugar para comenzar.

- Planee volver al problema en 30 minutos a una hora. Los problemas importantes no deben ignorarse para siempre, pero nada bueno resultará de un argumento explosivo.

Habilidades de afrontamiento
La Ira

Conozca sus señales de advertencia

Las señales de advertencia de ira son las pistas que le da su cuerpo de que su ira está empezando a crecer. Cuando aprende a detectar sus señales de advertencia, puede comenzar a abordar su enojo mientras aún está débil.

- Transpiración
- Dolores de cabeza
- Ritmo No puedo superar el problema
- Volverse argumentativo lenguaje
- Corporal agresivo
- Siéntete caliente / ponte rojo
- Voz alzada
- Sentirse enfermo del estómago
- Puños cerrados
- Usando insultos verbales
- Vaya tranquilo / "apague"