

CONTROL DE LA IRA

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10



RECETAS PARA CONTROLAR LA IRA

Control de la IRA

Control de la Ira

TABLA DE CONTENIDO

Introducción

Capítulo 1

Que es la ira

Identificar la causa raíz del odio

Lidiando con el miedo

Tratar con negatividad

La conexión entre la ira y el Abuso de Drogas

Depresión

Capítulo 2

Cuando la cólera controla tu vida

La ira y la violencia en el hogar

Las consecuencias de ignorar la ira

Expresando su enojo adecuadamente

Los efectos de la ira en su vida

Los efectos de la ira en el Consejo de

Capítulo 3

Tomando control de su enojo

Evaluación de tu enojo

Evaluación de la ira

Los signos y síntomas de la rabia

Mantener un diario de la ira

La ira Diaria

Medir el nivel de su enojo

¿Dónde está tu nivel de ira?

Capítulo 4

Maneras positivas de manejar el enojo

Capítulo 5

Maneras positivas de manejar el enojo

Dejar de hablar

No te quedes en la situación
No interrumpas
Deja de jurar
No Llames por Nombres
No amenazas
No grites, o Levantes tu voz
No te burles o emplees del sarcasmo
No Físicamente Ley en su enojo
Detener Gestos de enojado
No informar o criticar
Analizando el comportamiento pasado
Desarrollo de un Plan para dejar ir tu ira
Analizar cómo la ira afecta tu vida
Una vida sin ira
La aceptación
Lograr la comprensión, la compasión y el perdón
Desarrollo de un Plan de Manejo de la Ira

Conclusión

Control de la Ira

Introducción

La ira es una emoción natural, sin embargo, puede convertirse rápidamente en un problema que está presente en tu vida diaria, afectando incluso a tus relaciones con quienes te rodean.

No sólo se puede interrumpir la ira de su tiempo personal y laboral, pero también puede hacerte daño cuando menos te lo esperas. La ira puede fácilmente levantando su repugnante cabeza en los tipos menos se espera y poco común la mayoría de situaciones, sobre todo cuando no tienes control sobre él.

La mayoría de la gente no quiere ser considerada como una persona enojada, quienes son fácilmente irascibles es porque simplemente sienten que no tienen control sobre su enojo. Algo ocurre para incitar a la ira y ellos responden de forma automática.

En algunos casos la gente ni siquiera se da cuenta que están enojados hasta que algo ocurre para provocar un rápido cambio en su estado de ánimo.

Si esto te ha ocurrido alguna vez, tal vez sientas que no hay manera de corregir la causa desde la raíz del problema, ya que ni siquiera están seguros donde proviene.

La principal fuente subyacente de toda ira suele ser el miedo. Si tiene dificultades en el manejo de la ira, el miedo suele ser el origen del problema.

Cuando eres capaz de aprender a lidiar con tus miedos, entonces has dado el primer gran paso hacia el control de la ira y posiblemente podrás recuperar el control de tu vida.

Utilizando métodos racionales y muy comunes para estos casos, podrás rápidamente ver resultados en tu intento de controlar la ira.

Uno de los métodos más efectivos para manejar el miedo, que como dije anteriormente, es el principal causante de la ira es, el método de la auto-conversación.

Si el pensamiento negativo se ha convertido en parte de tu vida día

a día, te tomara algo más de esfuerzo cambiar tu estado de ánimo, pero aun así es posible. Sera necesario que te tomes el trabajo para hacerlo funcionar y requerirá también de un compromiso por tu parte, pero puede ser logrado.

¿Estás listo para recuperar el control de tu vida y aprender a manejar su enojo, lo que te hará vivir una vida más feliz y con más satisfactoria?

Vamos a empezar!

Capítulo 1

Que es la Ira.

El concepto de ira, hace referencia a aquellos sentimientos de violencia, enojo, angustia e indignación generados por situaciones e incluso personas específicas.

En muchos casos, los psicólogos, creen que este estado de descontrol anímico que produce el sentimiento de ira, puede desencadenar en actos extremadamente violentos, si la ira no es canalizada correctamente.

Es conocida popularmente como uno de los siete pecados capitales, esta es sin dudas, es una manifestación propia del instinto, que dependiendo de los casos particulares, puede acercar notablemente, al ser humano a su estado animal.

Esto sucede porque el buen uso de la racionalidad queda bloqueado ante este sentimiento.

Es por ello que la ira es uno de los sentimientos del ser humano más complejo, ya que si no es neutralizada o canalizada adecuadamente, puede convertirse en un verdadero problema.

La ira puede manifestarse tanto física como psíquicamente. En cuanto a las manifestaciones físicas podemos decir que, son consecuencia del sentimiento de ira las siguientes:

Ruborizacion: es una de las manifestaciones mas comunes y mas rapidas que experimenta el cuerpo. Generalmente es sinónimo de la cólera, el enrojecimiento de las mejillas.

Acaloramiento: es una sensación muy fuerte de calor en el cuerpo. Sucede cuando la sangre comienza a correr con mas energía. Se puede decir que como todas las emociones, el enojo o ira, hace que el cuerpo segregue mas adrenalina y los vasos sanguíneos se dilaten.

Aumento de la presión sanguínea: En situaciones de estrés, las capsulas suprarrenales del riñón secretan estas dos hormonas que modifican el ritmo y la fuerza de contracción del corazón, además

de provocar vasodilatación o vaso constricción según que zonas de la red capilar

Palpitaciones: Son sensaciones de los latidos cardíacos que se perciben como si el corazón estuviera latiendo con violencia o acelerando. Es posible que sientas tus latidos como si saltaran o se detuvieran. Al percibir emociones fuertes, como puede ser el enojo, estas son un síntoma preciso.

Y algún hecho violento:

En la mayoría de los casos, estas suelen ser pasajeras. Es decir solo persisten mientras se está sintiendo ira. Pero a veces suelen dejar secuelas psíquicas muy importantes; entre ellas están:

Angustia

Ansiedad

Insatisfacción constante

Enojo

Y un continuo estado de ánimo totalmente negativo.

Es importante destacar, que algunos psicólogos creen que la ira tiene su origen en una falta de amor y cariño, desde edad muy temprana. Además insisten en que el sentimiento de ira es indomable e inmensurable.

Colocando de esta manera al ser humano en una condición muy pronta a la del animal. Dejando de lado esa gran diferencia que existe entre ambos que es la racionalidad.

Identificar la raíz y causa del odio

Lidiando con el Miedo

Como vimos en la introducción, la causa o raíz principal de la ira, en la mayoría de los casos, es el miedo. El pensamiento negativo en la vida también puede contribuir a la presencia de la ira y puede aumentar la probabilidad de que un individuo se enoje.

Cuando te niegas o eres incapaz de ver los aspectos positivos de la vida, veras las cosas de una manera negativa y sin esperanza. Como resultado, no debe ser sorpresa para ti, que te parecerá experimentar continuamente problemas, como una base de tu vida diaria.

Detente y piensa por un momento. ¿Constantemente te dices "sí" a ti mismo? Si eres un tipo de persona "sí" tú mismo te estás poniendo en forma automática, al fracaso. Preguntándote "sí...pidiera" o "¿qué pasaría si".... Tu mismo te estás poniendo obstáculos.

A menudo el miedo puede conducir, con frecuencia, a actuar de manera irracional. Es imprescindible que te asegures de mantener tu mente en el lugar adecuado, para tener la certeza de que no te enfrentas a cualquier temor innecesario o irracional.

Presta atención a lo que sucede a tu alrededor y observa con detenimiento que existen en la vida, cosas en realidad se pueden cambiar, y no te detengas en aquellas que no puedes mejorar.

Puede que sea un largo camino a recorrer el de erradicar el miedo y la ira de tu vida. No hay tiempo que perder ni mucho menos energía, pensando o preocupándose por algo que en realidad no puede afectarte.

No tiene sentido preocuparse por el pasado. Mantener los pensamientos claros también es una forma de asegurarse de tener menos tiempo u oportunidad para el desarrollo de temor.

Lamentablemente, creo que algunas personas, en realidad se crearon para la ira, centrandos sus pensamientos y su atención en

los acontecimientos que ocurrieron en el pasado. Al permitirte a ti mismo ser libre del pasado, también será capaz de disminuir la cantidad de ira que tengas.

Ten en cuenta que no hay nada que puedas hacer para alterar lo que ya ha ocurrido. Es importante desarrollar un aprecio por todo aquello que puedes mejorar, en lugar de centrarte en las cosas que no se puede cambiar.

Incluso si has tomado una mala decisión en el pasado, recuerda que esto no te hace diferente a cualquier otra persona. Todos hemos experimentado todo tipo de los problemas en el pasado y hemos tomado malas decisiones alguna vez.

Esto no quiere decir que el resto de tu vida debe derrumbarse a causa de ella. Sino todo lo contrario, significa que debes enfocarte en dar los pasos adecuados en el presente para corregir el problema, o al menos mejorarlo lo más que puedas.

Los siguientes pasos pueden ayudarte a hacer esto:

- Evaluar tus problemas actuales
- Realizar una minuciosa revisión de las opciones que están a tu disposición para resolver los problemas.
- Hacer uso de los recursos disponibles para manejar el problema
- Llegar a una decisión
- Tomar las medidas necesarias para manejar la situación de inmediato, no hacen dilatar el problema.

Recuerda, postergando las decisiones sólo harás que las cosas se pongan peor de lo que están, tienes que hacer algo en el momento actual. De hecho, es probable que agraven el problema si no haces algo ya.

Tratar con la negatividad

La ira, como el estrés, puede ser negativa o positiva. El enojo a veces puede servir a un fin útil, pero también puede ser destructivo y peligroso. La mayoría de las personas al lidiar con la ira actúan de diferentes maneras.

Algunas personas optan por marcharse, mientras que otros pueden optar por desahogarse gritando. Como la mayoría de las emociones, el enojo puede tomar el control de tu vida o te puede propulsar a tomar las medidas necesarias.

Si tu mente está continuamente llena de pensamientos negativos probablemente puedes encontrar que serás propenso a explotar a la menor provocación.

En algunos casos, la ira se expresa a través del contacto físico, como golpes o bofetadas, mientras que en otros casos puede ser expresado a través del abuso mental, ataques verbales, etc.

¿El cómo eliges expresar tu enojo, puede tener un impacto significativo sobre las consecuencias que se derivaran del mismo.

Por ejemplo, aunque no necesariamente puedes experimentar ninguna repercusión desde la simple elección de manifestar tu ira caminando o incluso gritando a alguien, si golpeas a alguien o dañas la propiedad personal de alguien, las consecuencias pueden ser graves y de larga duración.

Si decide dar un puñetazo a través de una pared, podría hacerse daño.

También es importante tener en cuenta que la ira, al igual que otras emociones, muchas veces puede jugar malas pasadas a la mente.

Por ejemplo, tú podrías pensar que alguien más te ha hecho parecer un tonto y entonces te enojas con esa persona.

La verdadera raíz de este problema es la humillación y por lo general, este sentimiento no conduce a nada más que a problemas.

En otros casos se puede sentir indiferencia, como si nadie te escuchara o tal vez peligro.

Siempre es importante hablar y defenderse, pero por lo general, no es una buena idea responder cuando estás en un estado de ira. La respuesta con ira, no sólo perjudicará a los demás a tu alrededor,

sino que a ti también. Al final, sólo estas sumando problemas en vez de solucionarlos.

También hay que señalar que los demás probablemente, no escuchen tu punto de vista e incluso, pueden perder el respeto por ti, si respondes con enojo. Tenemos que reconocer que el acto de la ira, es a menudo visto como un comportamiento inmaduro.

Si su meta es que otros te vean como un adulto responsable, maduro, y serio, es importante asegurarse de obtener el control de esa emoción y no dejarlo gobernar tu conducta.

Si no eres capaz de encontrar una manera de controlar tu ira, puedes que tengas que solicitar el asesoramiento y la ayuda de un profesional o alguien de confianza que pueda trabajar contigo para aprender a controlar tus emociones.

Algunas personas han descubierto que son capaces de tomar el control de su ira y lo ponen a trabajar de una manera beneficiosa, como por ejemplo a través del voluntariado. Esto les permite dedicar su energía de manera positiva ayudando a otros.

También puedes encontrar que la adhesión a un gimnasio o participar en una rutina de ejercicios regularmente puede ayudar a aliviar la frustración y canalizar esa mala energía por una actividad saludable.

La conexión entre la ira y el abuso de sustancias

De por sí, es sabido que la propia ira puede ser bastante difícil de manejar. Imagina que sucede cuando se combina con el abuso de sustancias, obviamente el resultado será un estado aun más intenso.

No es raro para las personas con problemas de abuso de sustancias suelen sentirse como si hubieran sido abandonados por el mundo. Ellos pueden tener problemas no sólo con la ira, sino también con la depresión y el estrés.

La falta de autoestima también es a menudo un problema muy importante para estas personas.

Cuando se sienten que la ira se está despertando, una respuesta común es recurrir a bebidas alcohólicas o drogas. El alcohol y / o drogas a menudo son vistos como la solución al problema.

En cambio, el uso de drogas y el alcohol no hace sino más que agravar la situación. Las drogas y el alcohol no deben usarse nunca como una solución para resolver un problema.

El camino correcto es poder encontrar una solución productiva para hacer frente a sus problemas adictivos y también a la ira.

Si actualmente tienes un problema con el abuso de sustancias es importante que puedas hacer frente primero a eso y poner fin al mismo, antes de comenzar a tratar otras cuestiones.

Sólo después de haber tratado tu problema de abuso de sustancias, te encontraras preparado para hacer frente a la resolución de otras cuestiones, como por ejemplo la ira.

Las personas que tienen problemas relacionados tanto con el manejo del enojo como con el abuso de sustancias, a menudo no tienen un modelo de conductas saludables durante sus primeros años de desarrollo, que les muestre la manera apropiada para tratar con la frustración y la ira.

Es posible que hayas aprendido desde una edad muy temprana, que la única manera de hacer frente a las cosas, es metiendo todos los sentimientos hacia adentro.

Esto es muy común en personas que tienen las familias con problemas similares.

Ellos simplemente no pueden saber que existe una forma diferente que manejarse que con drogas y alcohol para cualquier cuestión que se plantea en su vida.

Aún así, esto no significa que debes seguir en el pasado. Es posible aprender a lidiar con las cosas de una manera diferente.

Con el fin de aprender que se puede hacer frente a tus problemas sin recurrir a sustancias o manejándose con ira.

En algunos casos, enfermedades mentales o problemas de conducta de una persona también puede conducir o están directamente asociados con los problemas en el manejo de la ira.

Cuando se combina con el abuso de sustancias puede ser una combinación letal y peligrosa. El uso de alcohol y drogas en la mayoría de los casos, comienza por una necesidad de liberarse.

Es decir que su uso puede ser porque los primeros resultados dan una falta de inhibición, esta puede provocar que se sienta libre de expresar sus emociones sin reserva alguna.

Es necesario reconocer también, que puedes tener una mayor tendencia a malinterpretar las palabras y las acciones de los demás para contigo.

Depresión

La depresión a menudo puede conducir a niveles de ira incontrolada. Muchas personas no se dan cuenta que la depresión es la raíz de sus problemas de ira.

Un examen por un profesional de salud capacitado en la materia puede ayudar a descubrir y diagnosticar este tipo de problemas.

Una vez entiendas que la raíz o causa de tus problemas de ira, es la depresión, será dar un paso hacia adelante, ya que estarás mucho mejor preparado para tratar con él.

En algunos casos hasta podría necesitarse medicación o un tratamiento riguroso, para ayudar a hacer frente y resolver la depresión, que a su vez todo esto volverá mucho más fácil que puedas resolver tus problemas con la ira.

También hay muchos otros problemas de salud mental que a veces puede ser la causa de la ira, entre ellos podemos mencionar a:

- Trastorno bipolar
- Ansiedad
- La esquizofrenia
- trastornos del Post-parto

Es imperativo que tomar medidas ahora para recibir una evaluación completa si tienes alguna sospecha que tu enojo podría estar relacionado con alguna de las cuestiones antes mencionadas.

Una vez que hayas sido tratado por el problema de fondo, podrás comenzar un camino hacia una nueva vida, libre de la ira. La vida es demasiado corta para continuar lidiando con la ira todos los días.

Capítulo 2

Cuando la cólera controla tu vida

Hay muchas maneras en que la violencia puede tomar el control de tu vida. Cuando la ira no solo rige tu vida, sino que además afecta también a los que te rodean. Lógicamente influirá notablemente en tu calidad de vida.

La ira y la violencia en el hogar

La presencia de la ira puede ser un importante contribuyente a desatar toda clase de problemas, incluida la violencia doméstica.

Las personas que abusan de sus cónyuges y de otros miembros de su familia, a menudo están enojados, debido a un trastorno antisocial.

La ira también puede ser el síntoma principal de los trastornos de personalidad como la personalidad antisocial, esquizofrenia, trastorno de personalidad, etc.

El comportamiento antisocial a menudo está presente en una relación abusiva.

Este tipo de individuo en muchas ocasiones puede instigarse y provocar un ataque, cuando los demás bajan la guardia o cuando este está bajo la influencia de drogas o alcohol.

A menudo tienden a ignorar las regulaciones y normas, ya que sienten que tienen la autoridad para hacerlo.

Las personas que padecen de una personalidad antisocial frecuentemente no acatan el control y no se ajustan a la autoridad. Como resultado, a menudo ven a desahogar su furia en forma violenta como el único recurso que queda para ellos.

En casi la totalidad de los casos de este tipo de persona, no tiene éxito en la recuperación y continuará con el abuso hasta que se

llegue a un desenlace trágico.

Si puedes evitar cualquier tipo de relación con una persona con esta clase de personalidad, puede ser beneficioso en todos sus aspectos.

Solo para tener en cuenta te brindo algunos de los signos que debes buscar en las personas con este tipo de trastorno de la personalidad para poder identificarlas:

- Reírse sin motivo aparente
- Encontrar el humor en una situación en la que alguien fue lastimado
- Explosiones de ira sin motivo

Por lo general, a puerta cerrada es cuando esta persona, un depredador, revelará su verdadero yo, aunque puede que siga comportándose como si fueran un ciudadano modelo en público.

Estos tipos de personas a menudo tienen profundas celos como una cuestión que contribuye a la ira desmedida.

Tal vez puedan también beber en exceso, lo que aumenta los cambios de sus estados de ánimo y despierta las explosiones de rabia.

Las consecuencias de ignorar la ira

Desgraciadamente, es común que la ira sea pasada por alto durante un largo período de tiempo. Esto es cuando la ira se convierte en peligrosa.

Cuando un individuo se impregna de ira, es necesario que esa persona tenga la posibilidad de expresar su enojo de alguna manera, sino puede resultar peligroso.

Aquí es cuando la ira requiere atención inmediata. Esta persona puede experimentar dificultad para retener sus impulsos, emociones

y deseos. Al dar un impulso, esta persona con frecuencia puede sentirse atacada y despertar así la fuente de su ira.

Si bien no todo el mundo reacciona de manera límite, la ira es un gran conductor para hacer cosas jamás pensadas, hasta cometer un asesinato.

Expresar adecuadamente el enojo

Existen los medios adecuados para que todos puedan expresar su enojo. El diálogo interior es una de esas maneras. Por ejemplo, puedes preguntarte que estás pensando cuando empiezas a perder el control.

Es posible que la ira haya sido construida dentro tuyo por algún tiempo o bien podría ser causada por algo que acaba de suceder, pero de cualquier manera el análisis de tus pensamientos puede ser una buena manera de expresar y controlar tu ira y llegar a la raíz de la misma.

Al hablar a ti mismo a través de tu ira también serás capaz de aprender las formas adecuadas de tratar con ella, porque por primera vez se podrá ver a través de tus propios ojos.

Es importante tener en cuenta que la ira es el resultado directo de algo.

Podrían ser asuntos personales tales como el abuso, negligencia, etc. Estas cuestiones personales no se puedan abordar cuando ocurrieron, sino que los sentimientos negativos se acumularon y siguieron construyéndose hasta que se desato la explosión.

Es frecuente que en muchos casos, se puedan sentir como si alguien fuera a recogerte. Es importante tener en cuenta que el mundo no gira alrededor de nosotros individualmente.

Por ejemplo, cuando se tiene una experiencia de servicio al cliente mala, hay que tener en cuenta que la empresa no está realmente centrada en ti.

Por lo general, es sólo un problema de comunicación por parte de la empresa.

Ciertamente, es muy incómodo y lo lógico es que sería suficiente para hacer enojar a cualquier persona, pero dentro del gran esquema de cosas, es en realidad un pequeño incidente.

Debes darte cuenta de que todos tenemos malas experiencias de vez en cuando, pero lo importante es cómo tratar con cada una de ellas.

El enojo con frecuencia puede dar lugar a la ira y, a menudo implica antagonismo. Es posible que la ira pueda tomar el control en una persona que ya está luchando por aprender a dominarla.

La violencia puede parecer ser la solución para alguien con problemas de ira, sin embargo, la agresión sólo hará que todas las cosas se tornen mucho más difíciles.

La gente suele culpar a las acciones, personas, lugares o palabras de su ira, pero esto rara vez es el resultado verdadero. Por lo general, un profundo odio que ha construido a lo largo de un período de muchos años.

La obtención de ayuda cuando se tiene que tratar con este tipo de emisión es de suma importancia ya que no hay límites sobre el resultado de la ira cuando no se controla.

Los efectos de la ira en su vida

La ira también puede ser una fuga increíble de tu tiempo y energía. Cuando alguien se enoja es muy común que pase mucho tiempo con las fuerzas negativas dentro de su vida.

La ira dentro de su vida puede resultar en una montaña rusa emocional. Además hará que también su calidad de vida disminuya de manera espectacular.

Considere las siguientes maneras en las que la ira puede afectar su calidad de vida:

- Enojarse en un determinado evento, como puede ser un encuentro deportivo o de caza puede arruinar el evento para ti y los que te rodean.
- Cuando se pone la rabia en tu camino, puede resultar en graves problemas de seguridad que pueden hacerte daño a ti y a otros.
- Llevar a tu ira contra tu cónyuge o pareja, puede poner en peligro tu relación.
- Cuando descargas tu ira en contra de tus hijos, puede afectar su relación con ellos.

Además, también puede afectar su desarrollo y afectaran la forma en que manejen sus propias emociones cuando crezcan.

Todas las situaciones mencionadas anteriormente pueden arruinar como mínimo, tu día y en el peor de los casos, puede dar lugar a consecuencias que afectaran el resto de tu vida.

Ciertamente no hay necesidad de sacar tus frustraciones ni despertar la ira de nadie, sobre todo de aquellos que te rodean.

Si encuentras la forma de desahogar tu enojo en otras personas, es importante hablar con un profesional de la salud con respecto a una evaluación de salud mental, para que pueda llegar a la raíz de tu ira y otras cuestiones posibles que se pueden tratar.

Algunas personas les pueden resultar más fáciles que a otras, manejar su enojo en formas apropiadas. Todo el mundo tiene dentro de sus posibilidades, utilizar la ira de una manera productiva y llevar una vida más significativa.

Teniendo en cuenta todo lo que se divulga a diario en los medios de comunicación, pareciera que la ira es la norma que rige al mundo.

Eso hace que sea aún más importante para cada uno de nosotros el poder hacer frente a nuestros problemas, a nuestra propia ira y dar los primeros pasos hacia la superación de la misma y aprender a manejarla de una manera positiva.

Los efectos de la ira

La ira también puede tener una repercusión tremenda en el cuerpo y la mente. A veces, puede suceder que ni siquiera te des cuenta de lo que está sucediendo.

Cuando estás lleno de ira, es difícil no llegar a sentirte tenso, estresado e incluso es muy posible, que llegues a experimentar problemas gastrointestinales.

Obviamente, también puede ser mucho más difícil racionalizar, cuando realmente estás enojado. Es por ello que debes tomar decisiones y comenzar a actuar “en frío”, de lo contrario puedes equivocarte y mucho.

El sentimiento de ira se puede prolongar por un largo período de tiempo, durante ese lapso, este tipo de tensión, el estrés y la ansiedad pueden causar numerosos problemas de salud, entre los cuales podemos destacar los siguientes:

- Insomnio
- Presión arterial alta
- Problemas del corazón
- Náuseas
- Palpitaciones cardíacas
- Erupciones en la piel
- Dolores de cabeza
- Dolores de espalda

- Dolores en el cuello
- Dolores o trastornos en el organismo en general

Capítulo 3

Tomando control de tu ira

Una de las primeras cosas que tendrás que hacer cuando has tomado la decisión de trabajar en el manejo de la ira, es evaluar el nivel de tu enojo.

La evaluación de tus emociones y pensamientos puede ayudarte a llegar a muchas respuestas que pueden ser útiles en el manejo de la ira.

Tomando una evaluación también podrás realizar un análisis de tu problema y así determinar la importancia real del mismo.

Hay también muchos otros beneficios asociados con la realización de una evaluación de la ira. Servirá para frenar la mente de modo que puedas pensar antes de actuar.

El enojo a menudo, nos lleva a actuar impulsivamente. Esto puede parecer difícil al principio, pero se volverá ser más fácil con el tiempo y con mucha práctica.

Recuerda que cuando permites que la ira para controle tu vida por mucho tiempo, estarás dando lugar a muchos problemas en general y también de pareja.

Evaluación de la Ira

Contesta las siguientes preguntas con honestidad:

1. No suelo demostrar mi enojo, pero cuando lo hago puede ser aterrador.

_____Ver _____Falso

2. Cuando pienso en las cosas que han sucedido en el pasado, todavía me enojo.

_____Ver _____Falso

3. Esperando a otras personas o de espera en la vida, siento que

realmente me puedo molestar.

_____Ver _____Falso

4. Tiendo a perder los estribos con facilidad.

_____Ver _____Falso

5. A menudo me involucro en discusiones acaloradas con amigos y la familia.

_____Ver _____Falso

6. A menudo permanezco despierto durante la noche y pienso en cosas que sucedieron durante el día que me molestaron.

_____Ver _____Falso

7. Cuando alguien hace o dice algo que es molesto, no puedo decir nada en ese momento, pero sé que más adelante voy a pasar mucho tiempo pensando en lo que debería haber dicho.

_____Ver _____Falso

8. Con frecuencia me resulta difícil perdonar a los demás si me han hecho daño.

_____Ver _____Falso

9. Me enojo conmigo mismo cuando pierdo el control de mis emociones.

_____Ver _____Falso

10. Cuando otras personas no se comportan de la manera que pienso que sería correcta, realmente me irrita.

_____Ver _____Falso

11. Puede llegar a ser realmente molesto, y a menudo me siento enfermo, o puede que experimente un malestar estomacal, dolor de cabeza, etc.

_____Ver _____Falso

12. Las personas en las que he confiado en el pasado, con frecuencia me dejaron caer, me traicionaron o me hicieron sentir enojado.

_____Ver _____Falso

13. A menudo me deprimó cuando las cosas no salen a mi manera.

_____Ver _____Falso

14. Cuando estoy muy frustrado por un hecho determinado, tengo dificultades para ponerlo fuera de mi mente.

_____Ver _____Falso

15. Me he sentido tan enojado en el pasado, que no podía recordar nada más que eso que me hizo enojar.

_____Ver _____Falso

16. Me siento mal después de discutir con alguien.

_____Ver _____Falso

17. Tengo dificultad a relacionarme en mi trabajo debido a mi carácter.

_____Ver _____Falso

18. Cuando estoy molesto, yo tiendo a dejar escapar varias cosas que luego lamento.

_____Ver _____Falso

19. Algunas veces, otras personas me han dicho que tienen miedo de mi temperamento.

_____Ver _____Falso

20. Yo me consuelo con el consumo de drogas o alcohol cuando algo me lastima, me enoja o me siento frustrado.

_____Ver _____Falso

21. Cuando alguien me hace algo que me duele, por lo general quiero vengarme.

_____Ver _____Falso

22. En el momento en que me enfado suelo cometer actos de violencia física, rompiendo cosas o golpeando a otras personas.

_____Ver _____Falso

23. A veces me he sentido realmente enojado que he querido matar.

_____Ver _____Falso

24. A veces puedo sentirme tan herido y solo que quiero hacerme daño.

_____Ver _____Falso

25. Reconozco que soy una persona enojada y que necesito ayuda para aprender a controlar mi ira y mi temperamento.

_____ Ver _____ Falso

Los signos y síntomas de la ira

¿Cómo sabes cuando estás enojado? Como hemos dicho anteriormente, existen manifestaciones físicas y psíquicas, que son consecuencias del sentimiento de ira. Para poder controlar tu ira debes saber cuando esta se está manifestando en ti.

Es posible reconocer la presencia de algunos de los siguientes signos y síntomas de la rabia:

Los signos y síntomas físicos:

- latido rápido del corazón
- sudoración excesiva
- tensión en la mandíbula
- agitación
- Puño cerrado
- Respiración rápida
- Dolor de cabeza
- dolor en el pecho
- Dolor de estómago
- sensación de Malestar fuerte en el estómago
- tensión en los músculos
- ruborización en la cara
- ceño fruncido

Signos o síntomas mentales:

- Confusión
- Dificultad para concentrarse
- pensamientos de hacer daño, ya sea a ti o a otros

- problemas de memoria
- pensamientos negativos
- mal genio
- Irritabilidad

Otros signos y síntomas de la ira:

- juramentar
- Gritar
- Estimulación
- Lanzar cosas
- los demás se retiran de tu lado.

Hazte las siguientes preguntas, para continuar la evaluación de tu ira:

1. ¿En qué parte de tu cuerpo sientes la ira? Lista de los signos o síntomas físicos de tu ira.

2. ¿Cuál es el primer signo de la ira que sueles notar? Lista de los signos de alerta que indican cuando te estás empezando a enojar.

3. Que generalmente te hace enojar? Lista de todas las cosas que piensas, que contienen pequeñas molestias, así como grandes problemas.

4. ¿Cómo sueles reaccionar cuando te sientes enojado?

5. Piensa en la última vez que reaccionaste con ira. ¿Qué sucedió justo antes de que te enojaras?

6. Todavía pensando en la última vez que reaccionaste de una manera negativa o insalubre, ¿cómo reaccionaste? ¿Cómo te sentiste después de reaccionar?

7. ¿Qué podrías haber hecho diferente?

Mantener un diario de la ira

Esta puede ser una tarea muy útil para aprender a controlar tu ira. El hecho de registrar en una especie de revista o un diario, harán que estés continuamente evaluándote y podrás descubrir con mayor facilidad, el punto que desencadena tu ira, cual es su nivel y tu respuesta cuando te sientes enojado.

Ejemplo del Diario de tu ira

Fecha:

Fuente de la Ira:

El nivel de ira 10.01:

Que pensamientos tuviste:

Cómo te sentiste:

Medir el nivel de tu enojo

En el diario sobre la ira, se te pidió que calificaras tu nivel de ira. Esta escala de ira a continuación te ayudará a medir el nivel de tu enojo.

0- Te sientes completamente tranquilo y relajado. Hasta incluso puedes sentirse feliz y emocionado. No tienes ninguna irritación o enojo en absoluto.

1-Te sientes ligeramente irritado o ansioso, pero este sentimiento, no está teniendo un impacto en tu comportamiento. Puede que ni

siquiera lo notes.

2-La ansiedad o irritación es ligeramente mayor, pero todavía no es suficiente para molestar a tu comportamiento. Tal vez te resulte más difícil relajarte debido a la irritación que sientes.

3-Estás empezando a experimentar algunas de las respuestas negativas a lugares, personas y cosas a tu alrededor. En este punto, todavía eres capaz de mantener la ira en el interior. Aun puedes pensar con claridad y tomar decisiones acertadas.

4-Ahora estás empezando a pensar en gritar a la fuente de tu enojo, pero esta emoción no actúa sobre los sentimientos. Tu tono de voz puede ser un poco corto. Estás comenzando a experimentar la visión de túnel.

5-En este momento estás enojado contigo mismo, con otras personas o quizás incluso con el mundo. Todavía estás en control de tu comportamiento, pero es evidente para los demás que no estás de buen humor.

Estás irritable y gruñón. La toma de decisiones puede verse afectada.

6-Estás empezando a pensar en darte de baja de cualquier situación que te está molestando. Puedes empezar a fantasear sobre el escape.

En este punto, tú podrías decirle a alguien fuera, pero también podrías hacer un esfuerzo para mantener el control. En este punto, tu claridad mental te ofrece la posibilidad de ser errático.

7-Es posible empezar a pensar a que no puedes soportarlo más, o que la fuente de tu ira te está volviendo loco. Tu pensamiento es probablemente, empezar una carrera y la tensión muscular se ha convertido en notable.

8-Es posible comenzar a desarrollar un plan de acción. Tu nivel de ira ha llegado a ser tan alto que ahora estás dispuesto a hacer algo al respecto. Tu pensamiento no es claro.

Un plan de acción podría incluir represalia o venganza. Es posible que desees hacer daño a otros. En este punto, te has vuelto

irracional.

9-Ahora estás actuando con ira, puedes estar diciéndole algo a alguien o tratando de hacer daño a la fuente de tu ira.

Tus pensamientos se han obsesionado y estas completamente concentrado en tu ira, a pesar de que no te des cuenta. En este nivel, ya estas completamente gobernado por tus emociones.

10-Cuando la ira llega a este nivel, te has convertido en peligroso hasta para sí mismo, así como posiblemente para otros. Tienes visión de túnel y estas centrado totalmente en tu enojo y el estrés.

Puedes sentirte desesperado. La ira está pensando y actuando por ti.

¿Dónde está tu nivel de ira?

Lee las siguientes categorías para determinar el nivel de ira que sientes y te domina la mayor parte del tiempo.

Emocionalmente equilibrado-La mayoría de las veces son entre un nivel 0 y 2. En casos muy extremos, puede haber llegado a un nivel de 3 o 4, pero la acción positiva fue capaz de resolver el problema.

Ira Leve- Generalmente esta en torno a un 2 o 3, sobre la base de la escala, pero con frecuencia alcanza un 5 o 6 o incluso más altos según la ocasión. A veces es posible que hayan alcanzado un nivel de 9 o 10.

Ira Grave- Te resulta difícil no perder la calma en una base diaria. Puedes llegar a un nivel de 8 o 9 con bastante facilidad y rapidez.

Es posible que hayas llegado a un nivel de diez, unas pocas veces, pero en general sueles ser capaz de evitar llegar a ese nivel.

No has hecho daño a nadie físicamente, pero si puede haber daño verbal para con los demás.

La mayoría de las veces, la ira extrema y el enojo te controlan. Las personas que te rodean no son emocionalmente seguras y, a veces ni siquiera pueden ser físicamente seguras.

Ha habido momentos en los que puede haber sido un peligro para ti mismo. Puede pasar rápidamente de un nivel 3 o 4 a un nivel 10. Si continúas así, la ira, puede arruinar tu vida.

Capítulo 4

Maneras positivas de manejar el enojo

Manejar el enojo y aprender a manejarlo de una manera positiva no siempre es fácil. Todo el mundo debe hacer frente a los problemas y la ira de vez en cuando, pero es la forma de responder y las opciones que eliges las que conforman el secreto para superar estos problemas.

Para que puedas elegir calmarte cuando sientas que la ira, está intentando controlarte, te sugiero que busques refugio en alguna de las siguientes actividades:

- Puedes buscar una recreación que te calme. Esto podría ser algo como hacer ejercicio, tomar un paseo por el parque, escribir en un blog, etc.
- Visita amigos o familiares.
- Redirige tu energía y sentimientos. Busca otras formas de canalizar tu enojo en tareas que sean productivas.
- Habla con otros acerca de cómo te sientes.
- También puede resultar beneficioso utilizar tu cuerpo como una manera de lidiar con tu ira. Por ejemplo, ir al gimnasio o hacer ejercicio puede ser una gran manera de lidiar con la ira cuando se presenta.
- Tómate un "tiempo de espera". Incluso el simple acto de respirar profundamente y contar hasta 10 veces, puede ayudar a sobrellevar una situación tensa.
- Obtener un poco de espacio. Aproveche la oportunidad de tomar un descanso de la persona o situación que te está haciendo enojar,

hasta que se haya calmado.

- Piensa con cuidado antes de decir nada. Cuando hablas y este afectado por la ira, eres más propenso a decir algo que seguramente lamentarás más tarde.

Tal vez te resulte útil escribir lo que quisieras decir, para asegurarte de que hablaras de aquello que te pone furioso, pero en otro momento. Puede ser fácil llegar a ser dejado de lado cuando estás enojado.

- Una vez que estés tranquilo, expresa tu enojo de una manera no conflictiva. Si expones tus ideas mientras estas en un estado de ira solo lograras empeorar la situación.

- Identificar las posibles soluciones al problema. En lugar de centrarte en qué es lo que te hizo enojar, trata de trabajar con la situación o la persona que te está haciendo encolerizar, para que puedas resolver el problema.

- Haz un punto para usar el "yo", al describir un problema, en lugar de "tú". Esto te ayudará a evitar culpar o criticar a los demás.

Si responsabilizas a otro por tu enojo, sólo harás que la otra persona se sienta resentida y enojada y esto aumentara la tensión. Por ejemplo, podrías decir: "Me molesta que no me ayudaron con este proyecto."

- Evita guardar rencor. Cuando eres capaz de perdonar a la persona que te hizo enojar, será beneficioso para ambos. Recuerda que no es realista esperar que todos se comporten exactamente como te gustaría.

- Usa el humor para soltar la tensión. Aligerar una situación puede ser muy útil en la difusión de la tensión y la ira.

Sin embargo, recuerda que debes evitar el uso del sarcasmo, ya que puedes herir a otras personas y sólo empeorarás la situación.

- Practica técnicas de relajación. El aprendizaje y la práctica de habilidades que te hagan relajar, reducirán tus niveles de estrés.

Esto también te ayudará a controlar tu temperamento en momentos en que puedes estar a punto de estallar.

Practica la visualización de una escena relajante, ejercicios de respiración profunda o la repetición de una frase o palabra que te calme a ti mismo puede ayudarte a relajar.

Otros métodos excelentes para aliviar la ira son: hacer yoga, escribir en un diario o escuchar música relajante.

Capítulo 5

Maneras positivas de manejar el enojo

Aprender a manejar la ira también implica aprender a evitar ciertas conductas que pueden conducir a tu ira.

Estos comportamientos de enojo se deben evitar, y lo lograras a medida que aprendas formas alternativas de resolución de problemas y resolución de conflictos.

Para que puedas comenzar ahora mismo a practicar estas conductas que te serán necesarias para dominar tu ira, te recomiendo pongas en práctica los siguientes consejos.

Cuanto más los practiques, mas rápido se harán parte de tus hábitos.

Deja de hablar

Uno de los mejores métodos y el mas infalibles para poner fin cuando la rabia se acumula dentro de ti es simplemente dejar de hablar.

Ten en cuenta cuántas veces piensas para ti mismo "yo no voy a permitir que me hablen a mí de esa manera!" Cuando alguien te hace enojar.

En lugar de enfurecerse más, trata de enfocar tus pensamientos en evitar que la situación siga creciendo, diciéndote a ti mismo "no vayas por allí."

Incluso si alguien tratara de incluirte en una conversación que podría dar lugar a un conflicto, hazte un favor y permanece en silencio.

Guardar silencio no significa que haya dejado de escuchar a la otra persona, simplemente significa que estás controlando tu enojo.

No te quedes dando vueltas en la situación

Cuando sientes que la rabia empieza a construir dentro de ti, puede

ser el momento indicado para darte salida de la situación. Tienes que hacerlo rápidamente y en silencio.

Para controlar activamente tu ira, es necesario que verifiques en qué punto se encuentra la misma, y cuando notes que tu ira interna ha comenzado a escalar a un nivel alrededor de 4 o 5, es momento de retirarse de la situación.

No vuelvas a intervenir en la situación de conflicto hasta que te hayas calmado y hasta que la otra persona se ha tranquilizado también.

No interrumpas

Una de las maneras más rápidas para acariciar el fuego de la ira es interrumpir o cortar a la otra persona.

Haz un esfuerzo consciente para dejar de interrumpir a los demás. Si alguien te interrumpe, solo bastara con mencionar, amablemente, que eso no es un gesto de educación. Y continuar con tu relato.

Deja de juramentar

Maldecir o jurar puede aumentar tu presión arterial y tu frecuencia cardiaca. Si simplemente dejas de tomar posesión, serás capaz de dejar de disparar tu rabia interior.

Abstenerse en el uso de malas palabras, casi de inmediato puede reducir tu nivel de ira. Esto puede ser un hábito difícil de romper si te has acostumbrado a mal decir desde hace varios años.

Tal vez, tomará un poco de práctica y tiempo, pero puede proporcionarte resultados notables.

No utilices descalificativos

Los descalificativos son otra forma de comportamiento insultante y agresivo, tanto o más que maldecir. Estos inmediatamente pueden aumentar los niveles de ira.

Por lo tanto, es imprescindible que dejes de insultar a otros, con comentarios que son despectivos, humillantes, crudos y maliciosos.

No utilices términos como 'estúpido'. Además, no trates de excusar tal comportamiento diciendo más tarde que sólo eran bromas o burlas.

No amenaces

Deja de usar declaraciones tales como "Te lo advierto...." Incluso las amenazas sutiles pueden herir o aterrorizar a otras personas. También producen que tu enojo aumente.

No grites o Levantes tu voz

Una de las maneras más rápidas de comunicarse a través de la ira es el tono de voz. No hay duda de su significado o la intención cuando se levanta la voz. Gritar y gritar, puede ser intimidante y amenazante.

Haz un punto para controlar el volumen y el tono en que dices las COSAS. Utiliza una escala de 0-10, en caso de que sea necesario y cuando el tono alcance de 4 o más, reconoce que es hora de bajar el volumen.

Si no estás seguro de cómo controlar su tono, pregunta a tus amigos y familiares cuando estas un poco exaltado, para que te ayuden señalando cuando levantas la voz.

No los ataques cuando lo hacen, simplemente da las gracias por señalar tu conducta y luego tienes que hacer un esfuerzo concentrado para reducir el tono de tu voz.

No emplees el sarcasmo

Las personas que usan la ira pasivo-agresiva a menudo incorporan la burla o el sarcasmo.

Por ejemplo, puedes insultar a alguien, pero luego dices que sólo bromeabas. Al igual que los insultos, es simplemente una falta de respeto e algo muy hiriente. También puede dañar muy severamente las relaciones.

No agredas físicamente

Si tiendes a tirar cosas cuando te enojas, o golpear en las paredes o dar portazos, es imprescindible que usted deje ese comportamiento inmediatamente. Esto no es simplemente desahogarse.

Puedes provocar miedo en los demás y puedes destruir la propiedad. Basta ya de este comportamiento.

Gestos de enojado

Muchas veces cuando nos enojamos, nos rendimos a los gestos tales como: rodar los ojos, suspirar, gruñir, hablar entre dientes, etc. Este es otro ejemplo de un comportamiento pasivo-agresivo.

Muchas personas a menudo piensan que pueden salirse con la suya porque no son mal intencionadas o abiertamente destructivas.

Pero aún así es una señal directa para los demás de que estás enojado y que la ira va en aumento. También puede alimentar tu propia ira y enojo haciendo más desagradable la situación.

No informar o criticar

Otro ejemplo de un comportamiento pasivo-agresivo, es el hecho de criticar. Esto tú fácilmente puede provocar una airada respuesta de los demás, y tal vez nunca asumas la responsabilidad por ello.

Recuerda que no es tu trabajo señalar las deficiencias de los demás.

A estas alturas, ya debes tener una buena idea de tu propio nivel de ira. Que conductas tiendes a tomar cuando estás enojado y las señales de advertencia que das, cuando tu se está intensificando.

En los próximos trabajos que vamos a realizar, veremos cómo puedes comenzar a cambiar tu propio patrón de comportamiento agresivo.

Analizando el comportamiento pasado

En la siguiente hoja de trabajo analizaremos los acontecimientos que han ocurrido en el pasado, para medir tu nivel de ira. Que fue el causante de la misma y que podrías haber hecho de manera diferente y más positiva.

Situación # 1

Cuándo:

Dónde:

¿Quién ha intervenido:

¿Qué implica el conflicto:

[illegible]

Lo que sucedió:

[illegible]

Situación # 2

Cuándo:

Dónde:

¿Quién ha intervenido:

¿Qué implica el conflicto:

[illegible]

Lo que sucedió:

[illegible]

Situación # 3

Cuándo:

Dónde:

¿Quién ha intervenido:

¿Qué implica el conflicto:

[illegible]

Lo que sucedió:

[illegible]

En esta sección, vas a sustituir a cada uno de los comportamientos de tu enojo. Debes evitarlo con una opción o una acción que habría ayudado a difundir tu enojo.

Situación # 1

En lugar de las cosas que dije o hice, podría haber hecho lo siguiente:

Podría haber dicho:

Situación # 2

En lugar de las cosas que dije o hice, podría haber hecho lo siguiente:

Podría haber dicho:

Situación # 3

En lugar de las cosas que dije o hice, podría haber hecho lo

siguiente:

Podría haber dicho:

Desarrollo de un Plan para dejar ir tu ira

Analizaremos cómo afecta la ira a tu vida

1. ¿Cómo te sientes cuando estás enojado?

2. ¿Cuánto tiempo pasas sintiéndote enojado?

3. ¿Cómo ha afectado la ira a tu sueño?

4. ¿Cómo ha afectado la ira a tu cuerpo?

5. ¿Cómo ha afectado la ira a tu desenvolvimiento en tu trabajo?

6. ¿Cómo ha afectado la ira a la relación con tu familia?

7. ¿Cómo ha afectado la ira a las relaciones con los amigos?

Ten presente que las respuestas que escribiste deben ser honestas y objetivas. Una vez que te das cuenta el efecto que tiene la ira en tu vida puede que te resulte más fácil comenzar a controlarla.

Una vida sin ira

1. Pensemos por un momento cómo te sentirías cada día sin la ira.

2. Sin la ira que sientes en la actualidad, ¿cómo te sentirías en el

trabajo? ¿Cómo cambiaría tu desempeño en el trabajo?

3. Sin la ira que sientes en la actualidad, ¿cómo sería tu relación con el resto de la familia?

4. Sin la ira que sientes en la actualidad, ¿cómo sería tu relación con los amigos?

5. ¿Cómo sería pensar en el futuro de forma diferente, sin la ira que sientes en la actualidad?

Analiza tus respuestas de manera abierta y honesta. Enfócate en cómo sería tu futuro sin la ira que sientes en la actualidad.

Aceptar

Una parte importante para lograr con éxito el control de la ira, es aprender a aceptar lo que no puedes cambiar y aun así, seguir adelante con tu vida.

1. Detente y considera por un momento cualquier cosa que hayas hecho o dicho en el pasado, hubiera sido diferente, si no hubieses estado dominado por la ira.

2. ¿Existen en la actualidad elementos en tu vida que están haciendo que te enojas continuamente y que no tiene el poder de cambiar? Si es así, ¿cuáles son?

3. ¿Quieres que tu vida sea gobernada por tratar de lograr lo imposible?

Recuerda que no siempre puedes realmente cambiar el pasado. Sin embargo, puedes dejar el pasado en el pasado. Aceptarlo y seguir adelante con tu vida hacia un futuro mejor.

Como lograr la comprensión, la compasión y el perdón

Como se mencionó anteriormente, cuando eres capaz de perdonar a alguien que te ha hecho enojar, puedes seguir adelante con tu vida y tener un futuro sano, libre de la ira.

1. Considera por qué alguien que te ha hecho enojar, podría haber hecho lo que él o ella hizo?

2. ¿Qué tipo de preocupaciones o presiones podría haber tenido esta persona?

3. ¿Qué otros factores podrían haber influido en esta persona para actuar de la manera en que lo hizo?

Desarrollo de un Plan de Manejo de la Ira

Para aprender a manejar tu enojo, es importante desarrollar un plan. Escribe una situación de tu pasado que te hace sentir rabia. Describe cómo te gustaría reaccionar positivamente a este tipo de situación.

Considera los tipos de comportamiento negativo que te gustaría evitar cuando experimentas enojo. Concéntrate en lo que vas a hacer en su lugar y lo harás cuando experimentes los primeros signos de la ira.

¿Cómo vas a manejar las situaciones cuando te sientas enojado?

Cómo se puede manejar el sentimiento de ira

El sentir emociones negativas tales como tristeza, rabia o pena es tan necesario y natural como el sentir las positivas. Tenemos dificultades para exponer cuando nos sentimos mal y sin embargo es más fácil para nosotros decir cuando estamos felices o contentos.

Por lo general, llamamos ira, a una agresividad excesiva que sentimos o podemos emplear en un momento en el que nos encontramos amenazados en nuestra integridad personal o en las cosas de nuestra propiedad.

Sin embargo, a veces nos encontramos con personas que exponen esta agresividad elevada sin que aparentemente ocurra ninguna amenaza real. Cuando aparece la ira y existe una amenaza, ésta sería sana y lógica, pero en el segundo caso estaríamos ante una ira inapropiada.

La agresividad excesiva es insana cuándo:

1º. Aparece ante una situación no amenazante, ejemplo: una dependienta nos dice que el pantalón nos queda bien y nos enojamos con ella.

2º. Existe una pequeña amenaza y expresamos una ira elevada, ejemplo: una persona toma nuestro paraguas sin darse cuenta y nos enfurecemos por ello.

¿Cómo podemos saber distinguir cuando la ira es una emoción negativa sana o no?

¿Qué situaciones comúnmente nos suelen provocar agresividad?
Se puede sentir ira cuando:

- Tenemos hambre, sed, cansancio, estamos enfermos o estamos tomando medicamentos. Todas estas situaciones son susceptibles de provocar el sentimiento de ira.

Dos formas de canalizar el sentimiento de ira:

Existen dos formas prácticas de canalizar y controlar la ira. Estas son:

- La ira puede ser sacada y empleada hacia los demás a modo de conducta agresiva y si lo empleamos con frecuencia los demás no querrán tenernos cerca.

Hay una clara diferencia entre ser agresivos continuamente (conducta insana) y expresar agresividad en alguna situación de amenaza (conducta sana).

- Otras veces puede ser sólo una emoción interna que nos hace sentir malestar y podemos analizarla para ver si es natural (amenaza real) o se debe a una distorsión en mi pensamiento.

Conclusión

Mientras que la ira puede haber sido parte de tu vida durante mucho tiempo, es posible tomar el control de tu enojo y aprender a expresar de una manera más positiva.

Siempre ten en cuenta que el impacto negativo que tiene la ira, no solo te afecta a ti, tu cuerpo y tu mente, sino que también produce mal estar en las personas a tu alrededor.

Puedes controlar de una vez por todas, la ira. Evaluando cómo has respondido en el pasado, reconociendo tus enojos y sus desencadenantes, aprendiendo como reaccionar de manera diferente, aceptando lo que no puede cambiar y perdonando, son los primeros pasos para aprender a manejar tu ira.

Nadie menciona que sería una tarea sencilla. Es más, será necesario mucho compromiso y dedicación de tu parte para lograrlo. Pero los resultados que obtendrás, realmente hacen que el esfuerzo valga la pena.

Cambiaras radicalmente tu vida y todo lo que te depara el futuro, vivirás mas tranquilo y relajado, por consecuencia vivirás mejor.

Con solo tomar la decisión de hacerlo y seguir todo lo que has descubierto aquí podrás lograrlo!

¡Buena suerte!