

## Habilidades para afrontar la ira

### Conozca los factores de activación

Los factores de activación de la ira son aquellas cosas que le hacen enojar. Si usted conoce estos factores y tiene cuidado cuando se presenten, esto reducirá la probabilidad de que su ira se salga de control.

#### Cómo utilizar los factores de activación a su favor:

- ✓ Haga una lista de sus factores de activación y revísela a diario. Esto le ayudará a tener en mente los factores de activación y aumentará la probabilidad de que usted los note antes de que se conviertan en un problema.
- ✓ A menudo, la mejor manera de lidiar con un factor de activación es evitarlo. Tal vez usted tenga que hacer cambios en su estilo de vida, sus relaciones o su rutina diaria.
- ✓ Debido a que no siempre es posible evitar los factores de activación, es recomendable hacer un plan para cuando tenga que enfrentarlos. Por ejemplo, evite las conversaciones delicadas cuando esté cansado, hambriento o molesto.

### Practique la respiración profunda

La respiración profunda es una técnica sencilla que es ideal para manejar las emociones. Esta técnica no sólo es muy eficaz, sino que también es discreta y fácil de utilizar en cualquier momento o lugar.

Siéntese cómodamente y coloque una mano sobre su abdomen. Inhale por la nariz, tan profundamente como para que se eleve la mano sobre su abdomen. Sostenga la respiración y luego exhale lentamente por la boca con sus labios fruncidos como si usted estuviera soplando por un popote (pajilla). El secreto es hacerlo despacio: La inhalación debe durar 4 segundos, la pausa 4 segundos y la exhalación 6 segundos. Practique la técnica durante 3 a 5 minutos.



### Lleve un registro de su ira

Después de un episodio de ira, tome unos momentos para registrar su experiencia. Esta práctica le ayudará a identificar patrones, señales de advertencia y factores de activación. También le ayudará a organizar sus pensamientos y a resolver los problemas.

- ✓ ¿Qué ocurrió *antes* del episodio de ira? Describa cómo se sentía y lo que estaba pensando.  
¿Estaba usted hambriento, cansado o estresado?
- ✓ Describa los detalles de lo que ocurrió. ¿Qué eventos desencadenaron su ira? ¿Cómo reaccionó usted? ¿Cambió su reacción mientras transcurría el evento?
- ✓ ¿Cuáles fueron sus pensamientos y sentimientos *durante* el episodio de ira? En retrospectiva, ¿ve usted ahora las cosas de una manera diferente a cuando estaba enojado?

## Habilidades para afrontar la ira

### Utilice las distracciones

La meta de las distracciones es ganar tiempo. Si usted puede distraerse por tan sólo 30 minutos, tendrá una mayor probabilidad de manejar su ira de una manera saludable. Recuerde que siempre puede regresar al motivo de su ira—sólo está haciendo a un lado el problema temporalmente.

|                                    |                             |                           |                           |
|------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|
| salga a caminar                    | lea un libro                | practique un deporte      | escuche música            |
| vea una película                   | tome fotografías            | salga a correr            | limpie u organice         |
| trabaje en el jardín               | dibuje o pinte              | haga manualidades         | cocine u hornee           |
| practique un pasatiempo            | juegue un juego             | escriba o lleve un diario | tome un baño largo        |
| toque un instrumento               | llame a un amigo            | levante pesas             | vaya a nadar              |
| vaya de excursión en la naturaleza | salga a pasear en bicicleta | juegue con una mascota    | reorganice una habitación |

### Tómese un tiempo fuera

Los tiempos fuera son una herramienta eficaz para las relaciones en las que haya problemas debido a los desacuerdos causados por la ira. Cuando alguien pida un tiempo fuera, ambas personas acuerdan hacer a un lado el problema y regresar a él una vez que hayan tenido la oportunidad de calmarse.

#### Cómo utilizar los tiempos fuera eficazmente:

- ✓ Junto con su pareja, planee cómo funcionarán los tiempos fuera. Ambos deben entender la lógica de los tiempos fuera (es una oportunidad para enfriar la situación, no para evitar un problema).
- ✓ ¿Qué harán ambos durante los tiempos fuera? Planifiquen actividades que puedan realizar en diferentes habitaciones o en distintos lugares. La lista de distracciones que aparece arriba es un buen punto para comenzar.
- ✓ Planee regresar al problema en un lapso de 30 minutos a una hora. Los problemas importantes no deben ignorarse para siempre, pero nada bueno saldrá de una discusión explosiva.

### Conozca sus señales de advertencia

Las señales de advertencia son las pistas que da el cuerpo para indicar que la ira está aumentando. Si usted aprende a detectar sus señales de advertencia, podrá lidiar con la ira antes de que aumente.

|                           |                              |                                |                                     |
|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| caminar de un lado a otro | no poder superar un problema | sentirse caliente / sonrojarse | tener un lenguaje corporal agresivo |
| dolores de cabeza         | comenzar a discutir          | eleva la voz                   | usar insultos verbales              |
| sudar                     | apretar los puños            | sentirse mal del estómago      | permanecer en silencio              |