

SEÑALES DE AVISO DE IRA

Hay diferentes señales de aviso físicas que tu cuerpo muestra cuando estás empezando a enojarte. Estar al tanto de tus propias señales te permitirá controlar tu ira antes de que se salga de control. Aquí hay unas cuantas:

- Nudos en el estómago
- Apretar tus manos o mandíbula
- Sudar frío
- Respiración pesada o dificultad para respirar
- Dolores de cabeza
- Dar vueltas o necesidad de caminar
- "Ver rojo"
- Problemas de concentración
- Ritmo cardíaco elevado
- Hombros tensos



MANEJA TU IRA

- **Intenta hacer cosas nuevas.** Encuentra algo nuevo y divertido para hacer. Puedes comenzar a tomar clases de pintura, dibujo o de cocina.
- **Ejercítate.** Toma tiempo para ti y ponte activo. Practica un deporte o sal a correr. Los estudios muestran que el ejercicio te puede ayudar a mejorar tu humor.
- **Escucha música o toca un instrumento.** Escucha tu música favorita. O, si tocas algún instrumento, piérdete en tu propia música. También podrías aprender a tocar algo nuevo.
- **Escribe tus pensamientos y sentimientos.** Intenta escribir tus pensamientos la próxima vez que estés enojado. Después, puedes decidir qué quieres hacer con ellos.
- **Practica la respiración profunda.** Las técnicas de meditación y respiración profunda pueden ayudar con el autocontrol cuando estás enojado. Hacer esto regularmente puede reducir las posibilidades de perder la calma.
- **Desahógate con alguien que confíes.** Hablar de una situación con alguien cercano a ti puede ayudarte a sentirte mejor sobre la situación.
- **Distráete.** Aparta tu mente de sentimientos negativos. Lee un libro o ve al cine con amigos y pasa un buen rato.

¡PONTE A PRUEBA!

¿Crees saberlo todo acerca de manejar tu ira? Toma este quiz y averígualo.

1. Echarles la culpa a los demás por tus problemas es una señal de problema de la ira.
a. Verdadero b. Falso
2. La ira NO es una emoción normal.
a. Verdadero b. Falso
3. No está bien expresar tu ira aún cuando te sientes calmado.
a. Verdadero b. Falso
4. No saber como manejar la ira puede llegar a afectar tu salud.
a. Verdadero b. Falso
5. Escuchar música puede ayudarte a reducir el estrés y la ira.
a. Verdadero b. Falso

Administración Auxiliar de Prevención y Promoción de la Salud Mental

Info. 787-763-3133

Línea PAS: 1.800.981.0023 / 988

TDD: 1.888.672.7622

Chat: LINEAPAS.ASSMCA.PR.GOV

24 horas / 7 días

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN

ASSMCA



Answers: 1. a; 2. b; 3. b; 4. a; 5. a

Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2017 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PAM-SSMH-15S

CONTROL DE LA IRA



MANTÉN LA CALMA

¿QUÉ ES LA IRA?

Aceptémoslo, todos nos enojamos. La ira es una emoción normal y puede provenir de sentimientos de frustración, dolor, irritación o decepción. La adolescencia puede ser extremadamente estresante y los cambios hormonales que los jóvenes experimentan los hacen más vulnerables a percances emocionales.

SEÑALES DE QUE PUEDES TENER UN PROBLEMA

Enojarse podrá ser normal, pero dejar que te controle no lo es. Frustrarse y enojarse no siempre indican un problema de la ira, pero cuando tu ira se vuelve un patrón puede que necesites ayuda. ¿Alguno de estos se parece a ti?

- Frecuentemente tienes fuertes discusiones con tu familia, amigos y conocidos.
- Te enojas seguido cuando las cosas no salen como quieres.
- Frecuentemente le echas la culpa a otros por tus problemas.
- Manifiestas tu ira gritando, lanzando cosas, usando lenguaje abusivo o hiriendo físicamente a alguien.

Si haces alguna de estas cosas, puede que tengas un problema de manejo de la ira. Algunas veces la gente tiene arrebatos, pero si este comportamiento continúa por un largo período de tiempo, puede ser poco saludable.

POR QUÉ CONTROLAR LA IRA ES IMPORTANTE

Expresar tu ira de la forma equivocada puede arruinar relaciones con familiares y amigos, perjudicar tu juicio, obstruir tu camino al éxito y darte una mala reputación.

Efectos de la ira fuera de control:

- **Salud física** – El estrés es muy dañino para tu salud. La ira fuera de control aumenta el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca, diabetes e hipertensión.
- **Salud mental** – La ira consume mucha de tu energía mental. Nubla tu juicio, hace que sea más difícil la concentración y disfrutar tu vida. La ira puede conducir a la depresión y a otros problemas de salud mental, incluyendo el suicidio.
- **Relaciones** – Descargar tu ira con amigos y familiares puede causar heridas duraderas. La ira intensa hace más difícil que otras personas confíen en ti. Otros pueden no sentirse cómodos hablando honestamente contigo porque nunca estarán seguros que te va a enojar.

TALENTO DESPERDICIAO

La historia de Carson

Todos sabían que Carson estaba destinado a ser exitoso. Era inteligente, atlético y muy sociable. El joven estudiante de secundaria de 17 años era uno de los jugadores de béisbol mejores valorados en el estado y ya tenía ofertas de becas de diferentes universidades.



Además de cumplir con sus estudios y prácticas de béisbol, Carson lidiaba con algunos problemas en casa. Después de un año de discusiones constantes, sus padres decidieron divorciarse. Esto no fue nada fácil para él. Casi inmediatamente de que sus padres decidieron separarse, hubo un cambio en Carson. Parecía estar molesto por todo; empezó a discutir constantemente con sus padres y profesores y tenía arrebatos con sus amigos por las cosas más pequeñas.

La reputación de Carson cambió de ser un chico agradable a uno temperamental al que nadie le gustaba tener cerca. El colmo fue cuando Carson tuvo un arranque en uno de sus juegos de béisbol. Estaba en desacuerdo con una de las decisiones del árbitro y se enojó tanto que lo golpeó con su bate. Fue expulsado del equipo y poco después del incidente, las universidades empezaron a rescindir sus ofertas de becas. Carson había arruinado sus posibilidades de jugar para la universidad de sus sueños.

AUTODISCIPLINA

Manteniéndote Bajo Control

- **Date un descanso** – En lugar de hacer un drama, haz respiraciones profundas y cuenta hasta 10. De ser necesario, apártate de la persona o situación hasta que te hayas calmado y ya no sientas frustración. Esto, disminuirá las posibilidades de arremeter contra ellos.
- **Expresa tu enojo** – Una vez que estés calmado y pienses con claridad, expresa lo que te está frustrando. Puedes ser asertivo, pero no conflictivo. De esta forma, puedes expresar cómo te sientes sin herir a otros.
- **Piensa antes de hablar** – Muchas veces, en la tensión del momento, dices cosas de las cuales te arrepentirás luego. Toma tu tiempo para ordenar tus pensamientos antes de decir algo.
- **Identifica posibles soluciones** – En lugar de culpar a otros y enfocarte en lo que te molesta, enfócate en el problema principal en cuestión. La ira nunca soluciona nada. Usualmente empeora las situaciones.
- **Usa afirmaciones "Yo"** – Evita criticar o echarles la culpa a otros, lo cual usualmente hace que las situaciones se vuelvan más tensas. Intenta usar afirmaciones "yo" al tratar de resolver alguna situación, esto te permite ser respetuoso con la otra persona. Por ejemplo, intenta decir, "Estoy disgustado porque no me invitaste a la fiesta este fin de semana," en lugar de, "Eres un mal amigo y nunca me involucras en tus planes."
- **No guardes rencor** – Perdonar no siempre es fácil, pero si permites que tus sentimientos negativos superen los positivos, te encontrarás constantemente de mal humor y la gente tendrá la impresión equivocada de quien realmente eres. Pero si puedes perdonar a alguien con quien estás enojado, puede que ambos aprendan de la situación. No puedes esperar que todos se comporten exactamente cómo quieres todo el tiempo.
- **Usa el humor** – Esta es una buena forma de aligerar una situación. Asegúrate de no ser sarcástico, porque podría empeorar la situación.

