

# Señales y control de la ira



## Señales de ira

### **Señales del cuerpo**

- Aumento de la respiración
- Aumento o aceleración de la frecuencia cardíaca
- Aumento de la sudoración
- Músculos tensos
- Enrojecimiento o rubor en el rostro
- Sensación de calor en el cuerpo

### **Señales de la mente**

- “Lo odio”.
- “La voy a golpear”.
- “Me odio a mí mismo”.
- “Tengo ganas de romper cosas”.
- “Haré que se arrepienta de esto”.
- “No puedo más”.
- “No puedo hacer nada bien”.
- “Tengo ganas de hacerme daño”.

### **Señales del comportamiento**

- Cerrar los puños
- Dar puñetazos o golpes
- Dar gritos o alaridos
- Caminar de un lado a otro o correr
- Llorar
- Lanzar amenazas
- Maldecir
- Aislarse de los demás

## Pasos para controlar la ira

### **1. Reconozca usted mismo las señales de la ira**

- Señales corporales
- Señales de la mente
- Señales del comportamiento

### **2. Relájese: impida que la ira vaya en aumento**

- Respire profundo.
- Cuente hasta diez.
- Piense en otras cosas.
- Relaje los músculos.
- Tómese un tiempo a solas, si lo necesita.

### **3. Planee medidas eficaces: recuerde los pasos para la resolución de problemas**

- Defina el problema. ¿Qué es lo que le hace sentir ira?
- Piense en posibles soluciones.
- Compare las ventajas y los inconvenientes.
- Ponga la solución en práctica y evalúe sus efectos.

