

# Prácticas para Manejar la Ira

## **Reconoce tu ira tempranamente**

Si estás gritando, es probable que sea muy tarde. Aprende a reconocer tus propias señales de ira para que puedas cambiar la situación rápidamente. Algunas señales comunes son: sentirse furioso/a, levantar la voz, apretar los puños, temblar, y argumentar.

---

## **Toma un tiempo fuera**

Aléjate de la situación que te está causando ira temporalmente. Si hay otras personas involucradas, explícales que necesitas unos minutos a solas para calmarte. Los problemas no se pueden solucionar cuando una o más personas se encuentran enojados.

---

## **Respira profundo**

Toma un minuto para solo respirar. Cuenta tus respiros – 4 segundos inhalando, 4 sosteniendo, y 4 exhalando. Mantén en cuenta el tiempo para que no te hagas trampa. El contar te ayudará a mantener tu mente fuera de la situación.

---

## **Haz ejercicio**

Hacer ejercicio ayuda a liberar emociones. Los químicos liberados en tu cerebro durante el ejercicio crean un sentido de relajación y felicidad.

---

## **Expresa tu ira**

Una vez que te hayas calmado, expresa tus frustraciones. Intenta ser certero sin ser argumentativo. Expresar tu ira ayudará a evitar el mismo problema en el futuro.

---

## **Piensa sobre las consecuencias**

¿Cuál será la consecuencia la siguiente vez que estés enojada/o? ¿Argumentar con la persona la hará ver que tu estas en lo correcto? ¿Vas a estar más feliz después de la discusión?

---

## **Visualiza**

Imagina una experiencia relajante. Piensa en cada sentido. ¿Qué es lo que ves, hueles, escuchas, sientes, pruebas? A lo mejor estás en una playa con arena entre tus pies y escuchas las olas a la distancia. Pasa unos minutos imaginando cada detalle de tu relajante visualización.