

Ocho Consejos Para Manejar la Ira

La ira, expresada apropiadamente, es una emoción saludable. Sin embargo, mucha gente maneja la ira suprimiéndola demasiado o expresándola de una manera hostil. Si usted creció en una familia donde no era 'bueno' tener iras o donde la ira era usada para controlar otros miembros de la familia, cualquier señal de antagonismo posiblemente hace que usted se ponga nervioso o nerviosa. Usted teme que pueda perder control si a usted le da iras, de manera que se le hace difícil expresar iras de manera constructiva. Este peligroso patrón de comportamiento puede conducir a problemas de salud como dolores de cabeza, hipertensión, problemas Gastrointestinales, ansiedad o depresión. El expresar ira de una manera explosiva está al otro extremo del espectro. El explotar o el culpar a otros es contra-productivo si quiere encontrar una solución a cualquier problema.



El expresarse de una manera firme, pero no agresiva, es la manera más saludable para poder manejar la ira. Su meta debería ser aprender como expresar clara y directamente sus preocupaciones y necesidades, sin herir a otros o sin tratar de infundir miedo sobre ellos. La ira incontrolable es un comportamiento aprendido que necesita ser cambiado. Consulte a un consejero de EAP para recibir ayuda en esta área. Mientras tanto, los siguientes consejos lo pueden ayudar:

- **Tómese un respiro.** Aunque suene simplista, el contar hasta diez y salir del cuarto ayuda a restaurar la paz. Cállese respirando profundamente y con pensamientos positivos sobre usted mismo.
- **Use técnicas de relajación.** Respire profunda y rítmicamente mientras relaja sus músculos, un grupo cada vez, y visualizando una escena placentera.
- **Repítase declaraciones que lo calmen.** Frases reiteradas positivas dichas a usted mismo como: "Mantén la calma," "Estoy enojado, pero lo puedo controlar," o "no debo dejar que esto me moleste."
- **Haga ejercicios aeróbicos.** Salga a caminar o a andar en bicicleta. Juegue basketball o levante pesas.
- **Use el humor para aliviar la tensión.** Piense en una historia o chiste jocoso. Imagínese a usted o a la persona con la que usted está con coraje en una situación ridícula.
- **Mantenga un diario de iras.** Identifique los tipos de situaciones que provocan su ira y registre sus reacciones.
- **Hable con un amigo comprensivo o con su esposa/o, con su médico o terapeuta.** El ser capaz de hablar sobre sus frustraciones puede ayudarlo a desactivar su ira. El decir, 'estoy furioso; o 'estoy tan enojado que podría...' lo ayudará. No espere que su interlocutor resuelva su problema, pero considérese con suerte de tener alguien que le permita desfogar.
- **Perdone a la otra persona.** Reconozca que no es realista esperar que todos se comporten de la manera que usted desea. Visualice deshacerse de la ira e imagínese que en usted existen sentimientos de quietud y calma.

www.myliferesource.com

Los servicios de Carebridge están disponibles a los empleados habilitados a recibir estos servicios y a sus familias sin ningún costo. Contacte Carebridge en cualquier momento llamando al 800-437-0911 o envíe un e-mail a clientservice@carebridge.com.