

Cómo gestionar la ira

Objetivo

Identificar formas de gestionar tu ira.

Lo que debes saber

Todo el mundo se enfada a veces. Es posible que te sientas incomprendido y frustrado, y que discutas con tus padres o evites a tus amigos. Esto es una parte normal de la adolescencia. Sin embargo, a veces la ira puede ser difícil de controlar. Puedes gritar o decir cosas hirientes a los demás. Puedes lanzar y romper cosas, dar un portazo o golpear las paredes. O puedes hacerte daño a ti mismo o a los demás. Puede que te sientas avergonzado por este comportamiento, pero no sabes cómo controlarlo.

Marca con una cruz cualquiera de las afirmaciones que te describan.

___ A menudo me meto en peleas físicas con mis compañeros o hermanos.

___ Con frecuencia tengo peleas a gritos con mis padres, profesores, hermanos o compañeros de clase.

___ Intimido o hago daño a mis compañeros de clase, a mi novia(o) o a otras personas.

___ Disfruto infligiendo dolor a mis hermanos menores, a las mascotas o a otras personas que no pueden defenderse.

___ A menudo destruyo la propiedad.

___ Me hago daño cortándome, quemándome, etc. **Si te haces daño a ti mismo, díselo inmediatamente a tus padres o a otro adulto en el que confíes.**

¿Hay otras formas de expresar tu ira que puedan ser perjudiciales para ti o para los demás?

Descríbelas.

Qué hacer

La ira es una emoción poderosa. Controlar los sentimientos y la forma de actuar con ellos es posible. Aquí tienes algunas sugerencias para controlar tu ira y mejorar tu estado de ánimo.

- **Haz ejercicio.** Ve al gimnasio, sal a correr o haz deporte para gastar esa energía negativa y mejorar tu estado de ánimo.
- **Escribe tus pensamientos y emociones.** Puedes escribir en un diario, escribir poesía o la letra de una canción, o escribir una carta a alguien con quien estés enfadado. No es necesario que muestres tus escritos a alguien más. Es una forma de expresarte y liberar tus sentimientos.
- **Dibuja o pinta.** Expresarse con imágenes puede ser más fácil que usar palabras.
- **Construye o arregla algo.** Mantente ocupado trabajando la madera, reparando el coche o cocinando.
- **Medita o practica la respiración profunda.** Hay muchas aplicaciones que te guían en los ejercicios de meditación y respiración.
- **Comparte tus sentimientos con alguien de confianza.** A veces, el mero hecho de decir las cosas en voz alta y desahogarte puede hacer que te sientas mejor. **También es importante que hables con un adulto de confianza si te estás haciendo daño a ti mismo o si estás pensando en hacer daño a otra persona.**

Entender qué es lo que desencadena tu ira, te ayudará a gestionar esas emociones. Cuando te enfades, tómate un momento para darte cuenta de lo que piensas y sientes. ¿Qué te ha hecho enfadar? ¿Y por qué? Utiliza el siguiente cuadro.

Evento o situación	Cómo te sentiste	Cómo reaccionaste	¿Qué podrías hacer? ¿Habrías hecho algo diferente?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Hay alguna otra actividad positiva que puedas intentar para liberar tu ira?

¿En quién puedes confiar para hablar de tus sentimientos de ira?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo especialmente útil que hayas aprendido de este ejercicio?
