



GESTIÓN DE LA IRA

La inteligencia emocional

Es la capacidad para reconocer sentimientos
La habilidad para manejarlos

Asco



Tristeza

Emociones básicas

Felicidad



Sorpresa

Ira



Miedo



La ira

La ira es una emoción totalmente normal y sana
Se vuelve destructiva, sin control

Puede conducir a diversos problemas:

- En el trabajo
- En las relaciones personales
- En la calidad de vida de una persona
- Podemos estar a merced de una emoción imprevisible y poderosa.

La ira

Ira interna

la tendencia a suprimir los sentimientos de enfado antes que a expresarlos

Ira externa

Expresar la ira con conductas agresivas

Control de ira

las acciones que se realizan para controlar sus sentimientos de enfado

Por qué se produce

- ✓ Porque nos están hiriendo
- ✓ Porque nuestras necesidades no están satisfechas
- ✓ Porque se están pisoteando nuestros derechos
- ✓ Porque alguien nos está invadiendo
- ✓ Porque algo no sale como deseamos
- ✓ Porque estamos dando demasiado de nosotros mismos.

Expresar la ira

Expresar los sentimientos de enfado de un modo no agresivo.

- Aprender a dejar claras las necesidades
- Cómo satisfacerlas sin dañar a otros.
- Ser asertivo significa
- No arremeter contra los demás
- Ser respetuoso con uno mismo y los demás.

Comportamiento constructivo

- Convertir la rabia en un comportamiento constructivo.
- No consiste en:
- Inhibir la expresión de la ira puede volverse hacia el interior
- La ira no expresada puede dar lugar a:
 - ◆ Comportamiento pasivo-agresivo
 - ◆ Una actitud cínica y hostil permanente.

Proceso ante la ira

Calmarlos

- ✓ Controlar el comportamiento exterior
- ✓ Controlar las respuestas internas
- ✓ Tomar medidas para bajar el ritmo cardíaco
- ✓ Tranquilizarte
- ✓ Dejar que la ira vaya pasando.

Claves para controlarnos

No hagamos una montaña de un grano de arena.

No siempre tenemos que salirnos con la nuestra.

Cultivar:

la empatía

la autoestima

el buen humor.

Distinguir entre

la frustración y la perturbación.

Claves para controlarnos

Eliminar los reproches

No hacer lo que no deseas que te hagan

Piensa antes de actuar

Piensa en positivo

No pensar en que son los demás los que te hacen enfadar

¿QUERIDO JUAN COMO ESTAS?
TU MADRE Y YO ESTAMOS BIEN. TE ECHAMOS DE
MENOS. POR FAVOR APAGA EL ORDENADOR Y
BAJA AL SALÓN. QUE YA ESTÁ LA COMIDA.

UN BESO PAPÁ Y MAMÁ



www.Padresdeadolescentes.wordpress.com

Qué podemos hacer

- Hablar con claridad
- Tomarnos el tiempo que necesario para calmarnos
- Descubrir la causa de la ira.
- Incorporar la palabra "YO" en el lenguaje.
- Aceptar las diferencias de opiniones.
- Ser responsables de los comportamientos.
- Diferenciar entre molestia y motivo de enfado
- Conocer nuestros factores desencadenantes

Método de autocontrol

- ◆ **Detectar** las **señales** personales de alarma que aparecen justo antes de “explotar”.
- ◆ **Reconocer la irritación** e intentar reducirla.
- ◆ Pensar en las **consecuencias negativas** de perder el control.
- ◆ Preguntarse si hay algún **motivo añadido** para sentirse tan irritado.
- ◆ Intentar **reducir** la irritación.
- ◆ **Valorar** si podremos afrontar la situación sin perder el control.
- ◆ **Recompensarse** por haber sabido mantener el control.

Algunos trucos de autocontrol:

- ◆ **Dirige** tus percepciones hacia señales útiles y agradables
- ◆ **Dialoga** amablemente **contigo** mismo
- ◆ **Párate** a pensar en tus **objetivos**.
- ◆ **Imagina** una situación relajada
- ◆ **Háblale** a tus músculos y **relájalos**.
- ◆ **Expresa** tus emociones de modo **asertivo**

Qué NO debemos hacer

- Culpar, etiquetar, amenazar, ridiculizar.
- Decir a los demás como "deben" sentir.
- Canalizar los sentimientos a través de una tercera persona.
- Esperar resultados rápidos

Cuando la ira aumenta

- Respirar unas cuantas veces desde el estómago
- Repetir lentamente palabras tranquilizadoras tales como "relájate", "puedo con ello"
- Alejarse de situaciones que provoquen enfado.
- En lugar de gritar, hablar sobre el tema.

Algunas personas se enfadan más que otras por qué

- Baja tolerancia a la frustración
- No pueden tomarse las cosas tal como son
- Se enfurecen ante situaciones que consideran injustas
- La manera en que nos enseñan a manejar la ira.
- La ira es vista como negativa
- No aprendemos cómo canalizarla constructivamente.
- Enfadarse fácilmente es tener pocas habilidades en la comunicación emocional.



GRACIAS