

# Preguntas de diálogo sobre la ira

- 1** Aunque a veces parezca que la ira "explota" y aparece de la nada, casi nunca es así. La ira se va acumulando poco a poco y, si usted no está atento, puede surgir sin que se dé cuenta. ¿Puede usted pensar en alguna ocasión en la que su ira haya aparecido por sorpresa? En retrospectiva, ¿hubo alguna señal de advertencia que usted pudiera haber detectado?

---

- 2** Algunas personas describen la ira como una "emoción secundaria". Esto significa que la ira es una respuesta a una emoción *primaria*, como el dolor, el miedo o la tristeza. Por ejemplo, alguien puede sentirse herido y reaccionar con ira. ¿Cree usted que la ira es una emoción secundaria? ¿Por qué sí o por qué no?

---

- 3** Muchos de nosotros adquirimos hábitos de por vida relacionados con la ira cuando somos niños, basándonos en los ejemplos que nos dan nuestros padres. ¿Hay alguna similitud entre la forma en que usted y los miembros de su familia enfrentan la ira? ¿Cuáles son los puntos fuertes y débiles de su familia a la hora de enfrentar la ira?

---

- 4** Todo el mundo experimenta ira: es una emoción completamente normal y es saludable dentro de ciertos límites. Pero como sabemos, la ira puede convertirse en un problema cuando se sale de control. ¿Cuándo es saludable la ira y cuándo se convierte en algo perjudicial o dañino?

---

- 5** La gente puede expresar su ira con palabras, acciones, arte o de cualquier otra forma. ¿Expresa usted su ira de alguna forma saludable y, si es así, cómo? ¿Qué cree que pasaría si usted nunca expresara su ira?

---

- 6** La forma de pensar sobre una situación puede influir en cómo nos sentimos al respecto. Por ejemplo, si usted piensa que alguien "quiere perjudicarlo", probablemente verá todas sus acciones de forma negativa. ¿Puede usted pensar en alguna ocasión en la que sus pensamientos hayan afectado a su ira? ¿Cómo podría cambiar su forma de pensar para controlar sus sentimientos?

---

- 7** ¿Cómo sería si alguien fuera realmente bueno en el manejo de su ira? No sólo ocultar su ira o a ignorarla, sino manejarla de forma realmente saludable. ¿Conoce usted a alguien que maneje bien su ira?