

Señales de la ira



La ira empieza poco a poco y crece lentamente. Cuando la ira está comenzando, es posible que usted ni siquiera la note. Esto ocurre cuando uno empieza a sentirse molesto por algo, pero todavía no le parece gran cosa. Una persona que se encuentra en este punto podría decir que está "molesta".

Dibuje cómo sería su ira cuando *apenas está comenzando*. Esto es cuando comienza a enojarse un poco.



Si la ira crece, se vuelve difícil de controlar. Es como un automóvil sin frenos que se estrella contra todo lo que encuentra a su paso. Es muy difícil de detener. Alguien que está así de enfadado puede gritar, golpear, llorar o tratar de romper cosas.

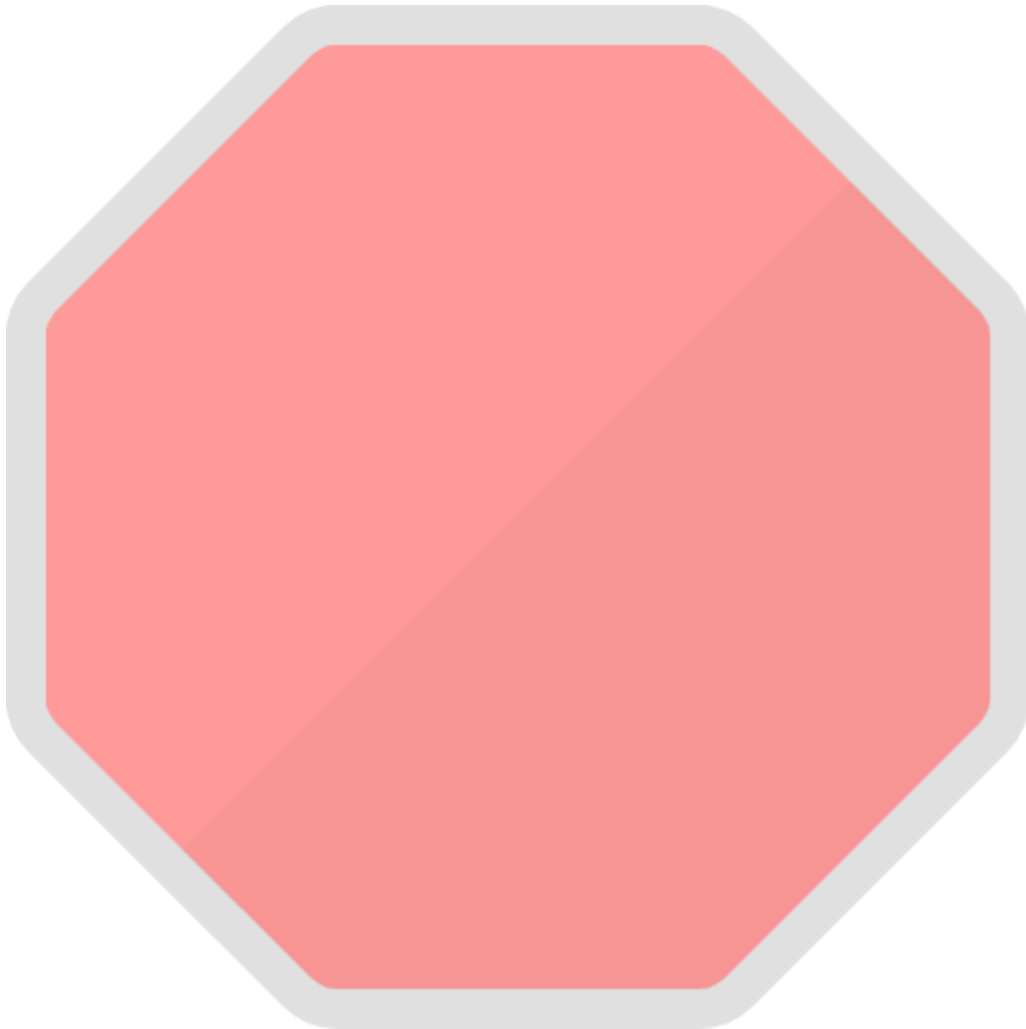
Dibuje cómo sería su ira cuando *ya está muy avanzada*. Esto es cuando está *muy enojado*.

Señales de la ira



Las señales de la ira son pistas que utiliza el cuerpo para hacernos saber que la ira está aumentando. Estas pistas comienzan a aparecer cuando recién nos enojamos. Si usted las detecta a tiempo, puede pisar el freno y tomar el control de su ira antes de que se incremente demasiado.

Cada persona tiene sus propias señales de la ira. Es importante aprender cuáles son las suyas para poder detectarlas en el futuro. Anote sus señales de la ira en el siguiente espacio.



Señales comunes de la ira

Siento caliente mi cara.

Empiezo a temblar.

Elevo la voz.

Me callo.

Me lloran los ojos.

Intento molestar a otros.

No puedo pensar con claridad.

Me siento molesto.

Quiero golpear algo.