

Señales de Advertencia Sobre la Ira

A veces la ira puede afectar lo que dices y haces antes de que reconozcas el sentimiento. Esto es especialmente cierto si tiendes a estar enojada/o con frecuencia. A lo mejor te has acostumbrado al sentimiento de ira que ya ni lo notas, como sucede cuando te acostumbras y bloqueas de tu mente sonidos ambientales tal como el aire acondicionado. Aun cuando no estés pensando en tus sentimientos, ellos pueden influenciar tus acciones. El primer paso para manejar la ira es aprender a reconocer las señales de advertencia que te indican cómo te sientes.

¿Cómo reaccionas cuando te sientes enojada/o? Algunas de las siguientes señales pueden manifestarse cuando estás solo un poco irritada/o; otros pueden empezar cuando te sientes muy enojada/o. Circula las señales que tu experimentas.

Mente en blanco	Insultas a otras personas	Tu cara se pone roja
Cuerpo y/o manos tiemblan	Empiezas a sudar	Tiras/avientas cosas
Respiración acelerada	Mirar fijamente a la persona	Fruncir el ceño o poner una cara enojada
Gritar o levantar la voz	Apretar los puños	Sentirse enferma/o del estómago
Golpear paredes	Sentirse caliente	Volverse agresiva/o
Volverse argumentativa/o	Volverse callada/o	Llorar
Caminar en círculos	Dolores de cabeza	No poder dejar de pensar en el problema