



Control de la ira



Descripción general

La ira puede dificultar la forma en que usted hace frente a los conflictos en su vida. Pequeñas riñas se salen de control. Es posible que rompa cosas o que amenace a otros. Si esto le suena familiar, el control de la ira puede ayudar. Este le enseña maneras sanas de lidiar con su enojo. Aquí le damos algunos consejos que pueden marcar una gran diferencia.

Preste atención

Primero que nada, preste atención a las cosas que desatan su ira. Si usted sabe qué cosas le enojan, evítelas o planifique con anticipación, de modo de poder controlar su reacción. Y en vez de enojarse una y otra vez ante la misma situación, busque una solución.

Mejore la comunicación

Luego, mejore la manera cómo le habla usted a los demás. Cuando está en desacuerdo con alguien, evite palabras como "siempre" y "nunca". La mayoría de las cosas no son en blanco y negro. Por lo tanto no piense en las cosas en esas formas extremas. También, trate de escuchar lo que la otra persona está diciendo. Déjela terminar sin sacar conclusiones precipitadas. Y en vez de responder de inmediato, le puede ser de ayuda tomarse su tiempo y pensar en su respuesta antes de darla.

Dese un respiro

Si está en un desacuerdo y a punto de perder el control, dese un respiro. Apártese de todos y dese unos cuantos minutos para calmarse. Esto puede ser de gran ayuda para evitar que una mala situación empeore.

Aprenda a relajarse

Y finalmente, aprenda a relajar su mente y su cuerpo. Existen muchos tipos de métodos de relajación que puede probar. Encuentre el que funcione para usted.

Conclusión

Si tiene problemas para controlar su ira, y especialmente si siente que puede lastimarse a sí mismo o a otros, infórmele a su médico de inmediato. Su médico creará un plan de cuidados adecuado para usted.

Interpretación actuarial en fotos

© 2018 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.