

## Maneje la ira [A.N.G.E.R.]

### ¡Para que la ira no lo maneje a usted!

**La ira** es una emoción saludable y normal, que todos tenemos. No es una emoción **mala** – es una emoción real. Algunas veces la ira puede explotar fuera de control y ser destructiva. Es nuestra responsabilidad aprender a manejar nuestra cólera y expresarla de maneras que no dañen a otros o a nosotros mismos.

Está bien sentirse enojado.

Está bien expresar enojo.

**No está bien desquitar su ira en otros.**

Tratar con otras personas puede ser en ocasiones, frustrante, pero usted no puede evitarlos o cambiarlos. Sin embargo, usted puede aprender a controlar sus reacciones. La ira/enojo/cólera es una emoción que tiene varias etapas. Conozca las señales de advertencia y haga un plan para manejar su ira de una manera segura.

### Etapa 1 – Antes de enojarse

Esta es la etapa antes de que la ira sea provocada. Cada persona tiene diferentes maneras de lidiar con emociones y diferentes maneras que provocan el enojo. La ira es una emoción secundaria. Puede ser provocada por muchas emociones diferentes, como miedo, dolor, aburrimiento, soledad o frustración. Dependiendo de sus circunstancias, usted puede estar más o menos propenso a deslizarse en la emoción de la ira.

### Etapa 2 – Calentándose

La segunda etapa: calentándose, ocurre cuando usted comienza a involucrarse emocionalmente. A medida que la ira comienza a crecer, ocurren cambios en su cuerpo:

- Su respiración se hace más rápida.
- Su corazón late más rápido.
- Sus músculos se ponen tensos.
- Su voz se hace más fuerte.
- Sus pupilas se dilatan.
- Las hormonas del estrés “Luchar o Huir” son liberadas.

As medida que la energía sale de su cuerpo, la habilidad de pensar claramente disminuye. Su juicio no es siempre claro y hay mayor posibilidad de que usted haga algo de lo que después se arrepentirá.

### **Etapa 3 – Antes de hervir**

Esta etapa se refiere a los pocos segundos antes de que usted pierda control.

**Usted puede recuperar control de sus emociones en cualquiera de estas etapas, ANTES de hervir.**

*Use el sistema para manejar la ira, A.N.G.E.R. por sus siglas en inglés, en el reverse de esta hoja para aprender a manejar la ira de manera que la ira no lo maneje a usted.*

## **Ejercicio [A.N.G.E.R.] IRA**

**E**l sistema para manejar la ira, A.N.G.E.R., consiste en cinco pasos que usted puede usar en su camino de iracundo a calmado.

Esta hoja informativa usa ejemplos de un bebé llorando para explicar como usted puede controlar su ira practicando el sistema A.N.G.E.R.

Todos los bebés lloran, es normal. Llorar, de todas maneras, es un sonido desagradable. Es normal sentir fuertes emociones cuando oímos llorar, especialmente si nos sentimos impotentes para detener el llanto. Digamos que el bebé que usted está cuidando llora aun cuando usted ha tratado diferentes maneras de consolarlo. Parece que el llanto nunca terminará y usted siente la tensión acumulándose...

### **A – Acepte**

No niegue sus emociones. Es importante que usted reconozca lo que siente, para que pueda manejar sus acciones.

### **N – Nómbrelo**

La ira es una emoción secundaria. Nombre e identifique las emociones que han crecido al punto de enojarlo. ¿Es su cansancio o su frustración que lo ha llevado a enojarse?

### **G – Gane la batalla - sáquelo**

Ponga al bebé en un lugar seguro como la cuna, salga del cuarto, y cierre la puerta. No hará daño al bebé llorar mientras usted se toma un descanso para expresar su enojo en una forma segura concentrándose en calmarse.

*La información en este resumen ha sido obtenida de las siguientes fuentes: "Capital Health Region Prevention Services Child, Youth and Family Health (2000). Never Shake a Baby Resource Guide. BC Ministry for children and Families, Capital Health Region, and Queen Alexander Foundation. Victoria, British Columbia. James J. Messina, Ph.D., & Constance M. Messina, Ph.D., SEA's Program @ <http://www.coping.org>. APA Online, "Controlling Anger – Before it Controls You" @ <http://www.apa.org/topics/controlanger.html>. WikEd 2 [http://wik.ed.uiuc.edu/index.php/anger\\_management](http://wik.ed.uiuc.edu/index.php/anger_management)." Los originales in inglés fueron proveidos por "Wisconsin Children's Trust Fund." La traducción al español fue proveida por "Supporting Families Together Association" y financiada por el Departamento para Niños y Familias de Wisconsin.*

Activamente exprese su enojo a objetos inanimados en vez de a personas. Por ejemplo:

- Grite en un cuarto lejos de otras personas.
- Grite en una almohada.
- Golpee las almohadas, cojines, o un colchón.
- Golpee una bolsa de boxeo o una bolsa de pesas.
- Rompa un libro de teléfono o un periódico.
- Baile, salte, sacúdase, o de vueltas al sonido de música fuerte.
- Haga garabatos con marcadores.

## E – Energizar

Llénese de energía para sentirse calmado, más relajado, y menos ansioso, menos tenso, o menos estresado.

La ira acumulada toma tiempo para disminuir y la adrenalina sale del cuerpo despacio. Es importante que usted no regrese al bebé muy rápido. Si lo hace, se puede enojar nuevamente y rápidamente, especialmente si el bebé todavía está llorando. Tómese tiempo para hacer uno o más de lo siguiente:

- **Tranquilícese** – Use estrategias que le ayuden a calmarse como respiraciones profundas o escuchar música.
- **Hable con alguien** – Use un poco de lenguaje positivo con usted mismo. Recuerde a usted mismo que el llanto no quiere decir que usted no está haciendo un buen trabajo. Llame a un amigo o familiar – y hable.
- **Pida ayuda** – Está bien aceptar que usted necesita ayuda; algunas veces pedir ayuda es la mejor cosa que usted puede hacer.

## R – Regrese

Regrese al bebé después de un descanso de 10- a 15-minutos, si ya se siente calmado.

Es importante monitorear las señales de su cuerpo (como la respiración y la tensión de los músculos) y como está su disposición hacia el bebé. Es posible que no se sienta preparado para regresar o que necesito otro descanso, especialmente si el bebé todavía está llorando.

**Nunca sostenga a un bebé en sus brazos cuando esté enojado.**

**A**lgunas personas están enojadas la mayor parte del tiempo. A menudo desquitan su enojo en otras personas y algunas veces en ellos mismos. Puede ser una manera de conseguir que les presten atención, controlar a otros, o pedir ayuda. Si la ira es un sentimiento que usted tiene constantemente, es importante buscar ayuda profesional de un doctor o consejero.