

**Las Emociones**



# Control De La Ira En 3 Pasos

Carla Valencia  
[www.las-emociones.com](http://www.las-emociones.com)

Renuncia Legal de Responsabilidad

La información contenida en el presente ejemplar está desarrollada solamente con fines educativos. Este reporte no es un sustituto para aconsejar, la evaluación psicológica o la psicoterapia. Este reporte está diseñado para proporcionar la

# Las Emociones



información en vista del tema cubierto. Se entrega con la comprensión que el autor no está rindiendo servicios psicológicos. Si se requieren los servicios psicológicos, por favor entre en contacto con su profesional de salud mental para tales servicios.

# Las Emociones



## Introducción

---

La ira es una emoción que es normal en todos los seres humanos. Pero cuando la misma se manifiesta de una manera fuera de control es destructiva y produce muchos problemas. Cuando la ira está fuera de control produce problemas en el trabajo, en las relaciones, la salud y la calidad de vida.



En este reporte me gustaría mostrarle 3 pasos que usted puede comenzar a utilizar para controlar la ira. Comencemos entonces con la definición:

“La ira es un sentimiento de violencia, enojo e indignación que se genera por situaciones o personas específicas”.

Si la ira no es controlada puede resultar en diferentes tipos de violencia. También puede causarse por memorias traumáticas del pasado.

Existen diferentes tipos de ira, entre las más comunes encontramos:

### **La ira pasiva-agresiva**

Las personas pasivas-agresiva generalmente no dicen lo que sienten. En vez de esto utilizan sarcasmo o se olvidan de hacer cosas. Esto produce que las personas que están a su alrededor se sientan confusas.

### **La ira repentina**

Estas personas experimentan ira sin saber de dónde proviene. Esta ira sucede rápidamente

# Las Emociones



## La ira basada en la vergüenza

Estos individuos son muy sensibles, y necesitan mucha atención por parte de los demás . Cuando son criticados ellos sienten que no son dignos y no pueden ser amados. Esto les produce ira y por lo tanto van a criticar, ridiculizar y culpar a los demás.



## 3 Pasos Para Controlar La Ira

---

Vamos ahora a ver cuáles son los tres pasos que usted puede utilizar para comenzar a controlar la ira.

### **Paso 1: Identificación**

El primer paso es el de identificar qué es lo que produce su ira. Lea la siguiente lista y determine los detonantes:

Alguien dice algo equivocado

Alguien me dice que hice algo mal

Mi jefe me critica

Mi mujer me dice que no haga nada para ayudar en los quehaceres de la casa

Me quedo atascado en el tráfico

Usted está sobrepasado de trabajo y su jefe le da más tareas

Usted se entera que alguien ha hablado mal de usted

Sus amigos le dicen que usted es un tonto porque no hace algo

Usted es acusado de algo que no hizo

Lo descubren haciendo algo que no debería de haber hecho

Alguien le dice lo que usted debe hacer

Sus compañeros de trabajo no lo respetan

A usted le dicen que NO puede hacer algo

Alguien lo amenaza

Su hijo no lo escucha

# Las Emociones



Usted por supuesto puede agregar a la lista otros detonantes de su ira.

## **Paso 2: Comprender Los Detonantes De Su Ira**

El primer paso lo va a ayudar a evitar sentir ira cuando se presenten las situaciones que detonan su ira. Por ejemplo, si uno de sus detonantes es que usted siente ira cuando se queda atascado en el tráfico ahora que tiene esto claro, cuando esto le suceda usted va a estar preparado: puede llevar un libro en su auto y cuando el tráfico se atasca se puede poner a leer. O puede utilizar este momento para llamar a su mujer. O inclusive puede utilizar ese momento para escuchar la música que disfruta.

En el segundo paso vamos a comprender un poco más estos detonantes, Conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué cree usted que estas situaciones le producen ira? Tome cada una de las situaciones que usted descubrió en el paso 1 y escriba las razones
2. ¿Cómo lo hacen a usted sentir estas situaciones?

El poder reconocer los detonantes, el porqué lo hacen sentir ira y como se siente lo van a ayudar a reconocer si usted necesita un programa para manejar su ira.

### Paso 3: Exprese su ira

Usted puede comenzar a expresar su ira de formas constructivas. Una de las mejores maneras de hacer esto es escribiendo lo que siente y buscando maneras de resolver sus problemas. Conteste las siguientes preguntas la próxima vez que usted necesite expresar su ira:

1. ¿Qué hizo que usted sintiera ira? ¿Cuál fue la situación o persona que le provocaron ira?
2. ¿Cuáles son algunos de los sentimientos/emociones y pensamientos que usted tuvo debido a esa situación o persona?
3. ¿Por qué esa situación o persona le produjeron ira? ¿Puede ser posible que en realidad exista otra razón? Piense acerca de la persona y de sus experiencias del pasado

# Las Emociones



4. ¿Cuáles son las mejores maneras que usted puede solucionar esta situación y evitarla en el futuro?

## Ejercicio

---

Vamos ahora a hacer un ejercicio en dónde le voy a describir distintas situaciones que producen mucha frustración. Por cada una de estas situaciones escriba cómo las manejaría usted para controlar su ira.

Situación 1:

Su despertador se descompuso y no sonó a la hora planeada. A usted se le hizo tarde para ir a su trabajo y llegó 20 minutos tarde. Su jefe se da cuenta y cuando usted llega a su escritorio tiene que terminar un informe en 2 horas.

Situación 2:

Usted a cobrado su sueldo y pagó todas sus cuentas y se quedo con \$10 en su cuenta y debe vivir con esto por el resto del mes. No puede usar las tarjetas de crédito porque están al tope, ya les ha pedido plata a su familia y amigos y está en deuda. No tiene dinero para vivir hasta fin de mes.

# Las Emociones



## Conclusión

---

Como hemos visto en este reporte usted puede ahora a comenzar a controlar su ira y vivir una vida más saludable y plena. Si usted no lo ha hecho todavía, regístrese en el [programa de Inteligencia Emocional: Gestión De Emociones](#)

Este programa te enseña a conocer todo sobre las emociones de manera simple y sin complicaciones para que puedas lograr el control emocional con ejercicios prácticos.

Vas a recibir toda la información necesaria para el control de emociones que te permitirá comenzar a vivir una vida más relajada, feliz e inclusive mejorar tu salud.

Regístrate Ahora en el el [programa de Inteligencia Emocional: Gestión De Emociones](#)

Deseándole lo mejor,



Carla Valencia

[www.las-emociones.com](http://www.las-emociones.com)