



## Lo que hay que Saber

Después de las catástrofes, las personas pueden estar irritables y enojadas por muchos motivos. Por ejemplo, porque no duermen bien, porque sienten que reciben un trato injusto, porque tienen demasiadas cosas que hacer y no tienen tiempo o recursos suficientes y porque sienten que nadie las escucha. Cuando usted está enojado, tal vez lo exprese abiertamente, con rabia, o tal vez se lo guarde para sí y se sienta irritable o nervioso. De cualquier forma, la ira puede traerle problemas de salud, con el bienestar emocional y en sus relaciones. Para controlar estas reacciones, debe identificar las situaciones estresantes que las provocan y saber cómo sobrellevarlas.

## Lo que se Puede Hacer

- **Conozca su ira y su irritabilidad.** Aprenda a reconocer las situaciones que despiertan la ira y las señales de advertencia iniciales de que está enojado y luego aplique las habilidades indicadas a continuación para sobrellevar estos sentimientos.
- **Practique métodos para controlar las reacciones.** Aplique estrategias calmantes para reducir la ira. Pruebe con ejercicios de respiración, escriba los sentimientos y los pensamientos, hable con un amigo, haga ejercicio, rece o medite, escuche música suave y relajante o salga al aire libre. Prepare un plan para manejar las situaciones que le despiertan la ira. Identifique y elimine estos factores desencadenantes o cómo los manejará si aparecen para sentirse que tiene la situación bajo control.
- **Tómese un momento.** La ira puede aumentar la frecuencia cardíaca de tal modo que ya no puede concentrarse atentamente en la situación. Tómese un momento para calmarse antes de ocuparse del tema y así ver la situación con más claridad. Si tiene una relación, acuerde previamente con su pareja una señal (por ejemplo, un gesto con la mano) para tomarse un respiro. Esta pausa puede ayudar para que las discusiones no se salgan de control. Esto no significa ignorar los sentimientos, sino buscar una forma de poner paños fríos para reanudar el diálogo y resolver el problema.
- **Haga actividades divertidas o significativas.** Distráigase con un pasatiempo para olvidarse de las reacciones, ayude a los demás, retome las rutinas familiares y haga actividades divertidas, significativas y satisfactorias.
- **Practique el pensamiento positivo.** Analice sus pensamientos. ¿Son negativos e inútiles? Si es así, pueden causarle ira. Arme un plan para reemplazarlos por pensamientos útiles, por ejemplo, los que figuran en la tabla de abajo. Cada vez que tenga pensamientos negativos, pruebe cambiándolos a positivos y concéntrese en estos.

PENSAMIENTOS INÚTILES	CÓMO SE SIENTE	PENSAMIENTOS ÚTILES	CÓMO SE SIENTE
"No es justo".	Enojado Vengativo	"Le podría pasar a cualquiera".	Realista Receptivo
		"A veces, a la gente buena también le pasan cosas mala".	Comprensivo Razonable
"Lo que pasó es su culpa".	Enojado Frustrado	"Culpar a la gente no cambia mi situación".	Receptivo Esperanzado
	Vengativo Acusador Desconfiado	"Tal vez otros tengan la culpa, pero tengo que enfocarme en mí y en mi familia".	

- **No consuma alcohol ni drogas para sobrellevar la ira.** Aunque parezca que el alcohol y otras drogas lo ayudan a corto plazo, siempre empeoran las cosas a largo plazo. Si lo necesita, empiece un programa de tratamiento para el alcohol y las drogas.
- **Aplique los principios de resolución de conflictos para resolver conflictos con los demás:**
  - **Comience con un enfoque positivo.** Trate de establecer armonía y confianza mutua. Pruebe hacer pequeñas concesiones al inicio de las negociaciones.
  - **Planee una estrategia concreta.** Sepa cuáles son sus necesidades e inquietudes y prevea cómo responderá la otra persona. ¿Su posición y su situación son sólidas? ¿El problema es importante? ¿Es importante que mantenga su postura?
  - **Considere la situación de la otra persona.** Reúna información sobre los intereses y los objetivos de la otra persona. ¿Cuáles son sus necesidades reales y sus deseos? ¿Cuál es su estrategia?
  - **Enfrente los problemas, no las personalidades.** Evite la tendencia a atacar a la otra persona. Si lo amenazan y se defiende, solo dificultará la resolución del problema.
  - **Mantenga el objetivo en mente.** Si la otra persona lo ataca, no reaccione emocionalmente. Deje que la otra persona se descargue sin tomárselo personalmente. Trate de entender el problema detrás de la ira.
  - **Haga hincapié en las soluciones convenientes para todos.** Aun en las situaciones en las que nadie parece ganar, suele haber soluciones convenientes para todos. Busque una solución que incluya las necesidades de todos. Genere alternativas adicionales, por ejemplo, concesiones de bajo costo que pueden tener mucho valor para la otra persona. Busque alternativas en las que la otra persona sienta que se atendieron sus necesidades.
  - **Aplique criterios definidos.** Negocie los principios y los resultados, no las emociones ni la presión. Trate de encontrar criterios claros para que las dos partes puedan evaluar las alternativas.
- **Pida ayuda a un psicólogo.** Si sus reacciones persisten o aumentan, comuníquese con este programa o con otro programa para recibir más ayuda.