

Sugerencias para **Controlar la Ira**

(Suggestions for Controlling Anger)

- 1. El primer paso es reconocer que su "problema de enojo o ira" es probablemente su mayor problema y que hace que todo lo demás se empeore.*
- 2. Una vez que usted haya identificado la ira como el problema, encuentre alguien con quien hablar acerca de cómo encarar este problema. Si usted puede hacer esto, habrá dado un gran primer paso hacia su objetivo.*
- 3. Las personas que tienen éxito controlando la ira dicen que es útil identificar cuándo es más probable que usted pierda control (por ejemplo, ¿En qué clase de situaciones me he puesto cuando me enojo y pierdo control?).*
- 4. Siempre es útil trabajar con expertos para identificar estas situaciones, busque el asesoramiento o una clase para ayudarlo con este paso.*
- 5. Una vez que usted haya descubierto cuándo está "en riesgo" de que su enojo se haga presente en usted, trate de notar qué está ocurriendo en su interior tan pronto como la ira comience a surgir. Esos pensamientos o sentimientos serán sus señales tempranas de advertencia de que usted está retornando al "viejo camino".*
- 6. Si usted ha identificado sus señales personales tempranas de advertencia, usted debe felicitarlo porque está en buen camino para evitar o al menos limitar los efectos de su coraje.*
- 7. Los estudios han encontrado que las personas que han tenido éxito controlando su temperamento, todas tienen una forma de identificar pronto el sentimiento y tomar una acción rápida para evitar que esto empeore.*
- 8. El próximo paso es descubrir qué acción rápida funciona mejor para que usted evite, interrumpa, o si es necesario, escape de un episodio de ira. Vea si la Hoja de Ideas en "Acciones para Vencer los Problemas de un Temperamento Fuerte" puede darle algunas ideas.*
- 9. ¡Descubrir qué funciona para usted siempre requiere práctica! Trate de notar las pequeñas señales o indicadores de que usted está cambiando; tal vez usted está comenzando a darse cuenta temprano, o usted se está alejando de las posibles situaciones de riesgo. Cuénteles a alguien acerca de ese cambio.*
- 10. Finalmente, CELEBRE. ¡Cada paso pequeño, resulta en un gran recorrido!*