

## Desarrollando un Plan para Manejar la Ira

- **Establece objetivos positivos y busca la forma de alcanzarlos.** El objetivo debe estar dirigido hacia una conducta específica y su respuesta. Por ejemplo, debes comunicar tus sentimientos en el trabajo utilizando “Yo...” Establece diferentes objetivos pero no demasiados al mismo tiempo.
- **Busca apoyo.** Cuéntale a tu familia, amigos y compañeros de trabajo acerca de tus objetivos. Ellos pueden darte ánimo y consejos. Busca ayuda de ellos. Si tiene algún problema para manejar la ira, considere ver a un profesional de salud mental.
- **Registra tu progreso.** Procura mantenerlo al día. Anota las veces que evitó la ira o que la manejó bien. Trate de trabajar más tiempo, esto te ayudará cuando estés desanimado.
- **Recompénsate.** Trátate de manera especial cuando alcances un objetivo.

## La Junta de Servicios Comunitarios de Alexandria

- Servicios de emergencia de salud mental las 24 horas al día
- Servicios de desintoxicación las 24 horas del día
- Evaluaciones
- Consejería individual, de familia y de grupo
- Programas residenciales incluyendo hogares de grupos y apartamentos de vivienda-asistida
- Servicios de prevención e intervención temprana
- Programas para los padres
- Costo del servicio basado en el ingreso del individuo / familia o sin cobro

*El Departamento de Salud Mental, Retraso Mental y Abuso de Sustancias está gobernado por la Junta de Servicios Comunitarios de Alexandria, lo que consiste de 16 residentes que sirven voluntariamente y están nombrados por el Consejo Municipal de Alexandria.*

*La Junta de Servicios Comunitarios no discrimina en la admisión a sus programas y actividades en base a su raza, color, sexo, minusvalía, religión nacionalidad u origen étnico. Todos los programas son accesibles a personas con discapacidad física. Si usted necesita arreglos especiales, o si tiene alguna pregunta, llame al (703) 838-4455.*

B-MEN-0159S



## Controlando la Ira



Departamento de Salud Mental,  
Retraso Mental y Abuso de Sustancias



**703) 838-6400**  
**24 horas al día**  
**TTY: (703) 838-5054**

[www.alexandriava.gov/mhmrsa](http://www.alexandriava.gov/mhmrsa)

## ¿Qué es la ira?

- La ira es una emoción natural. Es una reacción que nos protege ante una situación de emergencia.
- Todos, alguna vez hemos sentido ira pero cuando ésta es intensa y profunda puede causar problemas en el trabajo, en las relaciones con la familia, con los amigos, problemas legales, financieros, psicológicos y de salud mental.

## ¿Cuáles son las causas de la ira?

- **Tensión**- Tensión relacionada al trabajo, familia, problemas de salud y dinero pueden causarle ansiedad e irritabilidad.
- **Frustración**- A veces te enfadas cuando no logras tus objetivos o cuando sientes que las cosas están fuera de tu control.
- **Miedo**- Es una reacción natural ante las amenazas de violencia física o verbal.
- **Enfado**- Reacción ante la menor irritación y rutina diaria.
- **Desacuerdo**- Generalmente la ira se produce cuando no se realizan nuestros deseos y expectativas.
- **Resentimiento**- Puedes sentirte molesto cuando has sido herido, rechazado u ofendido.
- **Expectativas no realistas** - Crees que las cosas o las personas deben de ser de cierta manera, y no lo son.

## Señales que te indican que estás enojándote:

- Latidos acelerados del corazón
- Tensión en los músculos
- Fruncimiento de las cejas
- Demasiada energía
- Ruidos en el oído
- Confusión temporal
- No sientes los dolores físicos
- Vista de túnel

## Hablando contigo mismo:

Hablar negativamente a ti mismo puede causar e intensificar la ira así como también evitar poder manejarla. Esto incluye criticarse, culparte a ti mismo y a otros.

*Ejemplos:* “Mi compañero de trabajo trata de hacerme parecer tonto cada vez que pueda.” “Mi vecino estacionó en mi espacio a propósito.” “Yo soy un idiota, todo me sale mal.”



## Aprende a hablar positivamente de ti:

Reemplaza los pensamientos negativos por los positivos. Compréndete y háblate como fueras hablando con un amigo.

*Ejemplos:* “Mi jefe tuvo un mal día por eso me contestó bruscamente.” “Yo creo que el chofer que se me cruzó no me vio, estoy seguro que no fue a propósito.” “No lo quiero tomar personalmente, probablemente no quiso decir eso, quizá tuvo un mal día.”

## Modos de controlar la ira:

- Deja de hacer lo que estas haciendo. Permite un tiempo para pensar claramente.
- Relájate. Cuenta hasta diez.
- Respira despacio y profundamente o anda a caminar.
- Haz ejercicios o medita.
- Toma un baño de agua fría o deja correr el agua sobre tus manos.
- Escribe sobre lo que te molestó.
- Habla con alguien sobre tus sentimientos.
- Habla bondadosamente contigo mismo de manera positiva.
- Re-interpreta la situación que te molestó. Quizá no percibiste la verdadera intención.
- Entiende la razón de tu molestia y piensa en maneras de manejar la situación.