



RECORDAR

- Aunque la ira puede ser la emoción que vemos, podría haber una variedad de emociones detrás de la ira, incluyendo: ansiedad, miedo, vergüenza, tristeza, frustración, dolor, celos, vergüenza, preocupación, decepción, culpa. Explorar la emoción subyacente con ellos puede ser un paso importante hacia la resolución.
- Muchos jóvenes que muestran ira están muy ansiosos. Los niños ansiosos pueden responder a sentirse fuera de control o ser empujados con el comportamiento de pelea o huida. Averigüe sobre la ansiedad y hable con ellos sobre esta posibilidad. Hay un gran alivio para un adolescente ansioso a medida que comienza a entender lo que está pasando.
- Controlar la ira es una habilidad que se puede aprender. Las habilidades de práctica las mejoran hasta que comienzan a formarse nuevos comportamientos.
- Dios entiende. La ira es una emoción normal y saludable que él creó... ¡incluso Jesús se sintió enojado! Sin embargo, es cuando nuestra ira no está controlada y causa daño a nuestras relaciones y a los demás que tenemos que invitarlo a ayudarnos a manejar bien nuestra ira.



RECONOCER

- La ira se manifiesta de muchas maneras. Algunas de las cosas que puede ver en los adolescentes enojados son:
 - Tendencia a amenazar o acosar a los demás
 - Insomnio, sistema inmunitario debilitado/enfermedad frecuente
 - Depresión y autolesión (ira hacia adentro)
 - Períodos de ira o silencio y abstinencia
 - Jugar obsesivamente a videojuegos violentos, ver películas violentas o visitar sitios web que promueven o glorifican la violencia
- Algunas de las cosas que puede escuchar de ellos son:
 - Un énfasis en los "debería" y "debe"; sentimientos de estar constreñido
 - Una falta de voluntad para comprometerse; ver diferentes puntos de vista/ideas como un desafío personal
 - Dificultad para mostrar empatía por los demás/salir de sí mismos Dificultad para expresar emociones distintas a la ira
 - Respuestas a situaciones que están fuera de proporción con el evento, generalizaciones excesivas (usando "siempre" o "nunca") y suposiciones.
 - Palabras que se representan a sí mismas como las víctimas en la situación. por ejemplo. "Me hizo enojar"; "¡Ese auto trató de matarme!"; "Es porque todos me odian".



RESPUESTA

- **Enséñeles a alejarse.** Anime al adolescente a ver la libertad de alejarse de una situación que se está calentando demasiado. Ofrezca alejarse de ellos para que no lo vean como un castigo por su emoción, sino como una elección para hacerse cargo de ella.
- **Fomente la reflexión.** Una gran parte de ser capaz de resolver los sentimientos es reconocer lo que está pasando. Guíelos a pensar en lo que realmente les enfada en una situación en particular. Pídales que digan: "Estoy enojado porque..." en lugar de "Estoy enojado".
- **Explorar posibilidades alternativas.** A menudo, la ira proviene de la interpretación de eventos o creencias sobre cómo deberían ser las cosas. Cuando la ira se haya enfriado, invítelos a hacer una lluvia de ideas sobre otras posibles interpretaciones de la situación que los desencadenó. Hable sobre cómo las cosas pueden verse y sentirse de manera diferente dependiendo del significado que se le dé.

- **Fomentar un nuevo lenguaje.** Ser dueño de las emociones y el impacto de ellas significa cambiar nuestro idioma: por ejemplo, "Elegí enojarme cuando..." en lugar de "Él me hizo enojar cuando ..." Podemos elegir quién tiene el poder y el lenguaje es parte de esa ecuación.
- **Elija un nuevo rol.** Ayúdelos a encontrar nuevas formas de interpretar el mundo que les rodea donde no están en el papel de una víctima. Responder en lugar de reaccionar es una opción y puede traer una gran satisfacción y un sentido de poder personal.
- **Enseñar habilidades de afrontamiento** como respiración profunda, ejercicio, relajación muscular y distracción. Ayúdelos a crear nuevos hábitos mientras rompe los viejos.

IRA

lifeteams
resources



RECURSOS

www.helpguide.org - busque "manejo de la ira" para algunas ideas prácticas

<https://kidshealth.org/en/teens/deal-with-anger.html?ref=search> - herramientas prácticas para ayudar a controlar la ira

lifeteams
resources