

### Lista de verificación de ira

Puedes responder en inglés o español :)

Eche un vistazo a las reacciones en esta lista y ponga una marca de verificación junto a todas las que se aplican a usted.

Cuando estoy enojado con alguien, generalmente ...

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Reacciona primero y piensa después                                   | <input type="checkbox"/> Hablar con alguien en quien confío y pensar en soluciones juntos                  |
| <input type="checkbox"/> empujar, golpear, golpear o patear                                   | <input type="checkbox"/> Llorar  |
| <input type="checkbox"/> Decir cosas hirientes a la persona                                   | <input type="checkbox"/> llevarlo a cabo en otra persona   |
| <input type="checkbox"/> Gritar   | <input type="checkbox"/> sacarlo de mí mismo   |
| <input type="checkbox"/> poner los ojos en blanco o dar una mirada desagradable               | <input type="checkbox"/> hacer algo saludable para liberar mi ira, como hacer ejercicio                    |
| <input type="checkbox"/> perder mi capacidad de pensar con claridad                           | <input type="checkbox"/> Decide no ser amigo de la persona que me hizo enojar                              |
| <input type="checkbox"/> decir o hacer algo de lo que me arrepiento más tarde                 | <input type="checkbox"/> Aléjate y refréscate  |
| <input type="checkbox"/> negarse a hablar   | <input type="checkbox"/> hablar con la persona   |
| <input type="checkbox"/> chismes sobre la otra persona  | <input type="checkbox"/> Escuche lo que la otra persona tiene que decir y trabaje hacia una solución justa |
| <input type="checkbox"/> Enviar un mensaje de texto o correo electrónico enojado              | <input type="checkbox"/> Otro:   |
| <input type="checkbox"/> vengarse   | <input type="checkbox"/> Otro:   |
| <input type="checkbox"/> Asumir la responsabilidad de mi parte y tratar de resolver las cosas |  |
| <input type="checkbox"/> enfurrunarse   |  |
| <input type="checkbox"/> Rellena mis sentimientos y trata de ignorarlos                       |  |

Ahora mira la lista nuevamente y pon estrellas junto a los elementos que son las formas más saludables de lidiar con la ira.

¿Qué comportamientos quieres cambiar?

¿Qué comportamientos podrían ser los más difíciles de cambiar para ti? ¿Por qué?

¿Qué puedes hacer para ayudarte a cambiar estos comportamientos a pesar de los desafíos?

¿Quién puede ayudarte a hacer esto?

## Hazte cargo de tu ira

Darse cuenta de nuestras reacciones es el primer paso para cambiar nuestros cerebros cuando nos enojamos.

Piensa en la última vez que te enojaste y responde las siguientes preguntas

¿Con quién me enojé?

¿Por qué estaba enojado?

En una escala del 1 al 10, ¿qué tan enojado me puse?

¿Qué sensaciones sentí en mi cuerpo?

¿Qué pensamientos pasaron por mi cabeza?

¿Me permití reaccionar o elegí conscientemente una respuesta? Describe lo que sucedió.

¿Cuál fue el resultado de mis acciones? ¿Las cosas mejoraron o empeoraron? ¿Por qué?

¿Qué otros sentimientos estaban debajo de mi ira? ¿Me sentí herido, avergonzado, traicionado, irrespetado, ignorado? ¿Algo más?

Si todavía estoy enojado, ¿conozco a una persona de confianza con la que pueda hablar? ¿Quién?

¿Qué desearía haber hecho de manera diferente con la forma en que manejé la situación?