

Identificar la ira en el cuerpo

Lo que debes saber

En los dibujos animados, es fácil reconocer cuando las personas están enfadadas: pueden ponerse de color rojo intenso, soltar vapor por las orejas y/o cerrar los puños. Aunque no es tan evidente, tú también tienes reacciones corporales cuando estás enojado(a). Algunas son visibles, otras no. Conocer las señales que muestra tu cuerpo cuando estás enojado(a) te ayuda a responder de forma saludable. Aunque cada persona puede tener un aspecto y una sensación diferentes cuando están enojadas, de manera general el cuerpo tiene reacciones fisiológicas similares, como las siguientes:

- El ritmo cardíaco y la presión arterial aumentan para bombear sangre a los músculos
- La respiración aumenta para enviar oxígeno a los músculos
- La temperatura del cuerpo aumenta
- Los músculos se tensan, lo que provoca que se aprieten las manos o la mandíbula o que rechinen los dientes
- La transpiración aumenta
- La cara se sonroja o se pone roja

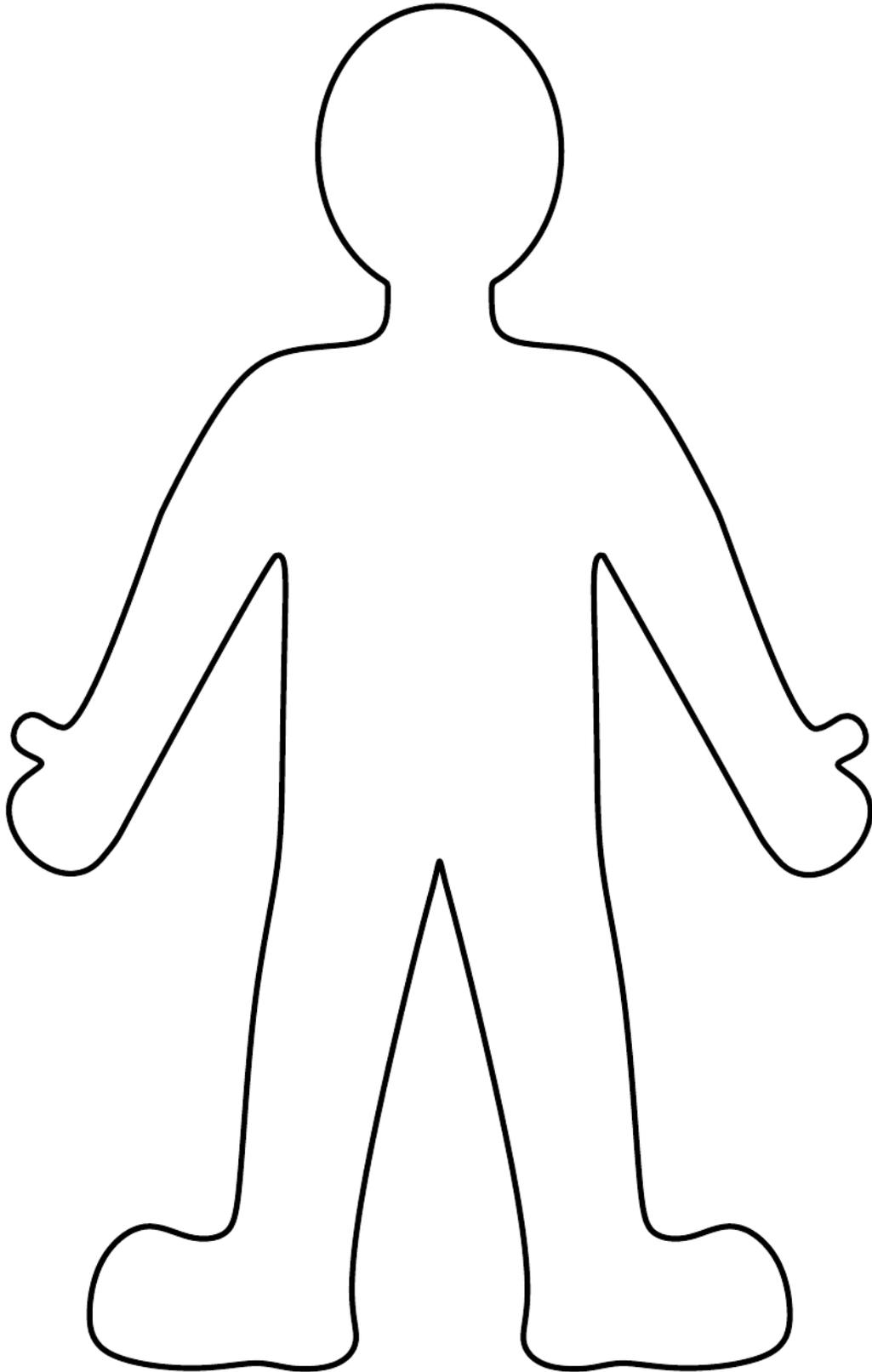
La ira -y los signos corporales que la acompañan- son normales. Controlar la ira requiere práctica y empieza por saber cómo responde el cuerpo. Aprender a identificar estos signos corporales puede ayudarte a darte cuenta de que lo que estás experimentando es ira. Si no puedes identificar la ira, ¿cómo puedes controlarla?

Qué hacer

Piensa en un momento en el que te hayas enfadado con alguien cercano a ti. ¿Puedes sentir cómo fue? ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo? Imagina el tamaño, la forma, la temperatura, el color y la calidad que tiene el enfado.

Utilizando el esquema corporal de la página siguiente, dibuja con lápices de colores o plumones lo que sientes en la parte del cuerpo donde lo sientes. Respira profundamente. A veces, imaginar la ira puede hacer que el sentimiento entre en tu cuerpo. Cuando el sentimiento esté ahí, trata de aceptar su presencia y mantén una mente abierta y curiosa sobre por qué está ahí. Aprender a gestionar la ira puede ser útil cuando te enfades en el futuro.

Rellena el esquema del cuerpo y luego responde a las siguientes preguntas sobre cuándo te enfadas.



¿Cómo se siente la ira dentro de tu cuerpo? ¿Te provoca calor o frío?

¿Sientes la cabeza diferente? ¿Eres capaz de concentrarte?

Cuando estás enojado (a), ¿puedes respirar con calma? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Sientes tus músculos relajados? ¿Tus brazos, piernas, hombros y mandíbula?

¿Cómo se siente tu estómago?

¿Es fácil hablar con los demás sobre tu ira? ¿Por qué sí o por qué no?

Marca cualquiera de las siguientes opciones que hagas para controlar tu ira.

- Respirar profundamente
- Compartir lo que sientes con un ser querido
- Escribir tus pensamientos
- Hablar con un(a) amigo(a)
- Auto conversación positiva
- Llorar
- Contar hasta diez
- Pensar en las cosas buenas que pueden ocurrir
- Buscar algo para distraerte
- Hacer algo para calmarte. Describe: _____

¿Qué más haces para lidiar con la ira? Describe.

¿Con quién puedes hablar de tu ira?
