

## JAMISON: Educación y bienestar del paciente

### FOLLETO 14.13: CONSEJOS PARA MANEJAR LA IRA

#### MANEJE SU PROPIA IRA:

- identificar la razón real de su enfado  
Busque:
  - el mecanismo actual
  - sus circunstancias en general
- analizar su diálogo interno  
Cuestionéese si su diálogo interno es apropiado:
  - compruebe si vale la pena enfadarse o no
  - recuérdese que en realidad valora opiniones diversas
  - recuérdese que puede permanecer calmado ante personas difíciles
  - utilice control de pensamientos
- no critique delante de espectadores
- escoja el momento y el lugar apropiados para expresar su enfado

#### INVOLÚCRESE EN EL ENFADO DE OTROS:

- escuchando activamente a lo se dice
  - haga preguntas para clarificar las quejas individuales
  - deje constancia de que usted se toma de forma seria as quejas
  - trate de entender la razón del enfado de la persona
- reaccione de manera apropiada al enfado de la persona
  - deje claro que usted entiende el punto de vista de la persona, usted no tiene porqué estar de acuerdo
  - no se altere como ellos, es decir, permanezca calmado
  - utilice “yo” en vez de “tú” cuando exprese su enfado
  - nunca discuta, moralice o sermonee
- manténgase con la mente abierta
  - visualice la posición del otro
  - tome puntos de vista equilibrados de las diferentes posiciones. Utilice la técnica de los 6 sombreros

Visite

<http://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/mental-health-managing-anger>

<http://www.webmd.com/video/coping-road-rage>

<http://www.webmd.com/video/managing-workplace-anger>