



INSTITUTO
BUDA
DHARMA



Manejar la ira

Tema I:

La ira, ¿amiga o enemiga?

Parte I

Recuerda dos ocasiones en tu vida en las que realmente te enojaste* o experimentaste ira. (*Ojo españoles, *enojo* en el contexto latino es sinónimo de enfado o ira).

Basándote en esos dos ejemplos, u otros que se te ocurran mientras estas haciendo la dinámica, ve a través de la *lista de desventajas y daños que causa la ira*, y marca aquellas que puedas reconocer de acuerdo con tu propia experiencia. Si ves otras desventajas que no estén en la lista puedes añadirlas.

Desventajas y daños que causa la ira	Marca las que experimentas
Adopto la postura de víctima	☐
Cedo el control de mi felicidad a otros	☐
Me siento impotente	☐
Mi juicio afectado me impide percibir las situaciones correctamente	☐
Pierdo de vista mi rol en la situación	☐
La ira afecta mi relación con otros	☐
La ira destruye mi auto confianza	☐
Las personas me evitan por mis reacciones	☐
La ira me aleja de aquellos de quienes quiero estar cerca	☐
Hablo y actúo de forma que hiere a los demás	☐
Precisamente a la gente que más amo es a la que más lastimo	☐
No logro tener una relación sana conmigo mismo	☐
Me comporto de una forma que no haría si no estuviera dominado por la ira	☐
Siento remordimiento y culpa	☐
Me siento infeliz conmigo mismo por la forma como me comporto	☐
Siento desagrado por mí mismo cuando estoy enojado	☐
Con la ira me invade la negatividad	☐
Cuando me enojo se genera una atmósfera de tensión alrededor	☐
Siento amargura	☐
Con la ira me pongo sarcástico	☐
Incluso cuando trato de disimular, se me escapa la ira en forma de agresión pasiva	☐
Tengo insomnio	☐
Pérdida de apetito	☐

Desventajas y daños que causa la ira	Marca las que experimentas
La ira me produce otro tipo de problemas de salud	☐
Me siento desconectado	☐
Experimento frustración	☐
Mi actitud es cerrada u obcecada	☐
Destruyo cosas	☐
Carezco de claridad	☐
La ira me aleja de lo que quiero	☐
No puedo resolver las situaciones de manera constructiva	☐
Es un obstáculo al amor y la compasión	☐
No me puedo regocijar al ver las cosas positivas de otros	☐
Es un obstáculo para mi desarrollo espiritual	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

Parte II

Escoge una de las experiencias que identificaste en la parte I y toma unos minutos para contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál fue la consecuencia de haberte enojado en esa situación? _____

2. ¿Qué era lo que buscabas? ¿Tu enojo te ayudó a obtener lo que buscabas? _____

3. ¿Cómo te hubiera gustado reaccionar? _____

4. Si hubieras reaccionado así, ¿qué resultados crees que podrías haber obtenido?

Parte III

Escoge de tres a cinco desventajas que más te hayan impactado de la lista anterior. Escríbelas en una tarjeta o en un papel que puedas traer en tu bolsillo o colocar en un lugar visible (como tu mesa de trabajo, la puerta de la nevera, etc.)

Durante el día, trata de tener presente estas desventajas para ayudarte a responder de manera diferente.

