

Vencer los Problemas de un Temperamento Fuerte

(Actions for Defeating Temper Problems)

Ideas que Ayudaron a Otros a Evitar los Problemas con un Temperamento Fuerte:

- *Rece, practique la meditación, tome una clase de yoga, trate de disminuir su nivel de tensión.*
- *Escriba sus pensamientos en un diario y compártalos posteriormente con un consejero o amigo (no trate simplemente de cubrir, reprimir, o negar el problema).*
- *Fije una rutina diaria que establezca horas regulares para dormir, horas para comer, y momentos especiales solamente para usted (especialmente si la fatiga es una situación de alto riesgo para usted).*
- *Únase a una clase o grupo de apoyo de personas que están trabajando para derrotar la ira.*
- *Estudie cómo usted aprendió su temperamento, comience a ver cómo puede usted "desaprenderlo".*
- *Manténgase lejos de personas negativas y acérquese a las personas a las que quiere parecerse (¡esto puede comenzar a pegársele!).*

Ideas que Ayudaron a Otros a Interrumpir este patrón de Conducta:

- *Practique darse cuenta cuando usted comienza a preocuparse por situaciones negativas y a sentir lástima por usted mismo/a..*
- *En cuanto se dé cuenta de esta conducta, sacúdase esos pensamientos y ríase de cuán "especial" se está haciendo usted. Dígase una frase que le recuerde su patrón. Por ejemplo: "Como si tú fueras el único que tiene algún problema", u "¡Oh,... el Sr. Gallito tiene sus sentimientos heridos!" Usted sabe lo que lo ayudará a desengancharse si usted identifica su ira lo más pronto posible.*
- *Baje su voz; note que usted está bajando su voz; bájela algo más.*
- *Discúlpese inmediatamente por el tono de su voz, o su silencio, o las palabras críticas, y después tome un "descanso para calmarse" hasta que sea usted mismo otra vez.*
- *Interrumpa lo que usted está haciendo con alguna acción que siempre haga que usted se sienta mejor, como tomar un baño, ir a caminar, llamar a un amigo.*

Ideas que Ayudaron a Otros cuando la Ira se Apodera de Ellos

- *Aléjese de la situación, no piense, solamente váyase. Evite que ocurra lo peor.*
- *Asegúrese de que sus hijos estén a salvo y de que usted esté a salvo hasta que se calme.*
- *Llame a un amigo/a o consejero y hable acerca de cómo la situación probablemente se intensifique. Consiga que ellos lo ayuden a imaginar una mejor forma de identificar la ira cuando comienza a hacerse presente.*
- *Tome tiempo para analizar el "contratiempo", muchas buenas ideas para mejorar su plan pueden surgir al entender los detalles de lo que ocurrió.*
- *Cuando usted comience a volver en sí, use una de sus estrategias que le ayuden a interrumpir lo negativo y enfóquese en algo positivo.*
- *Después de que la ira se ha ido, dése cuenta de algo que usted hizo que le ayudó a controlar la ira; después ponga empeño en los siguientes pasos para aprender a derrotar a la ira.*