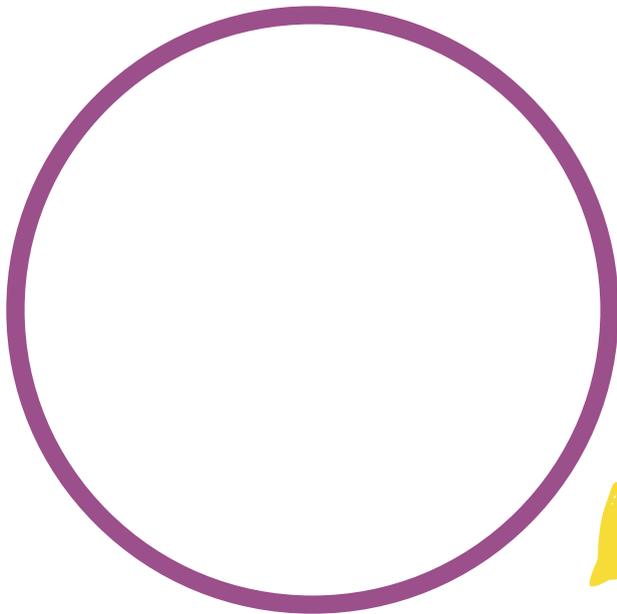


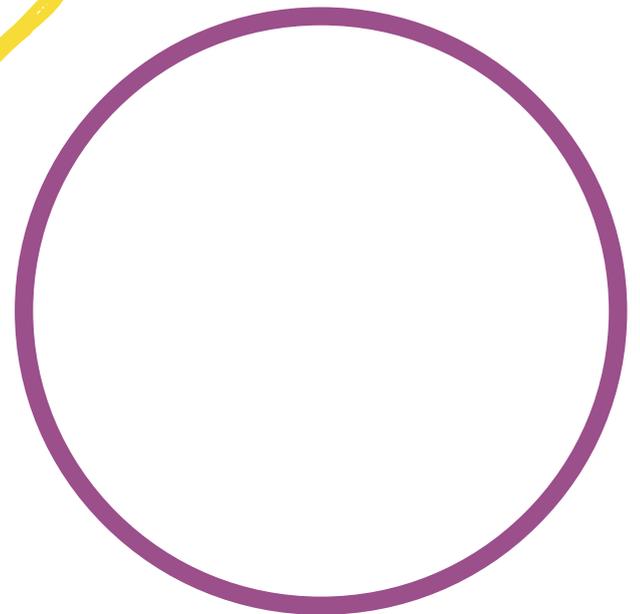
Ejercicios para el **CONTROL DE LA IRA**

1. Indica un acontecimiento que todavía te provoque ira y cómo lo evalúas. Piensa y escribe luego una forma alternativa de evaluar la situación (ej. si hay otro implicado, el punto de vista de la otra persona). Después, observa el efecto que ejerce sobre tus emociones de ira.

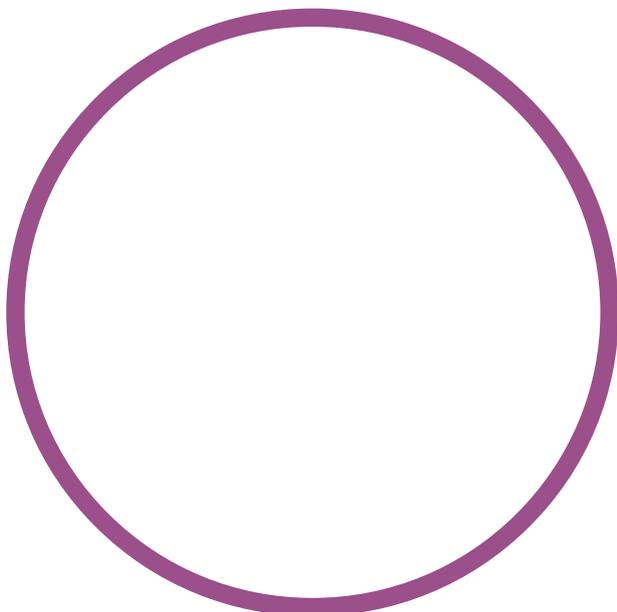
Acontecimiento que provoca la ira



Cómo lo evalúo



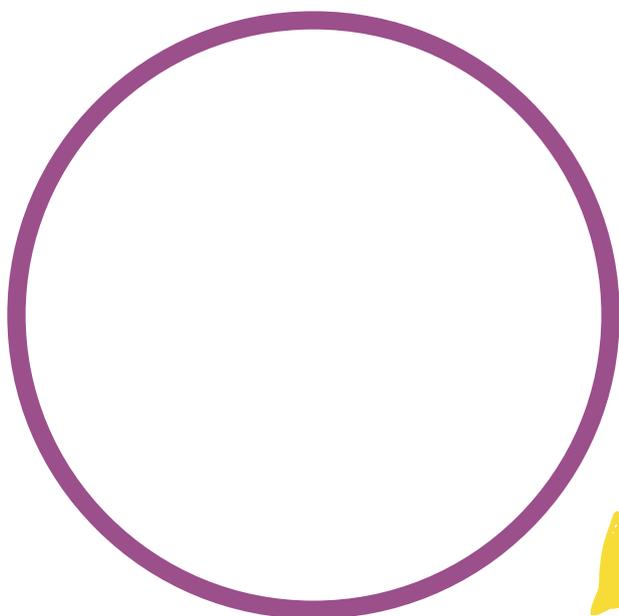
Evaluación alternativa



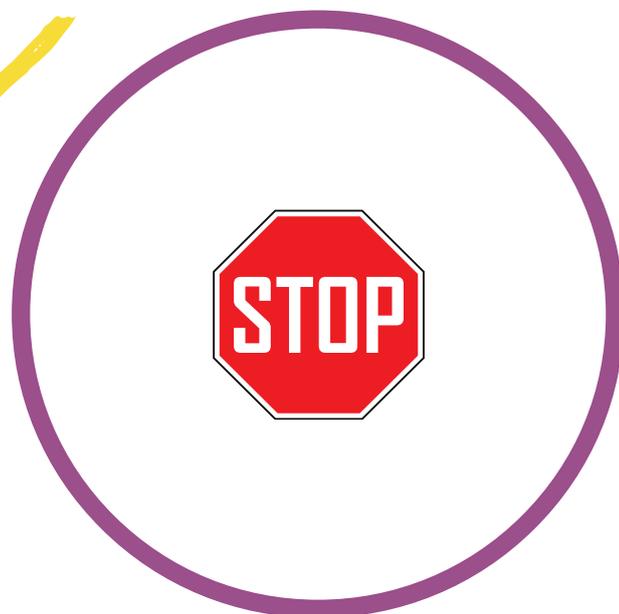
Ejercicios para el **CONTROL DE LA IRA**

2. Indica las sensaciones corporales de las que ahora tienes conciencia cuando eres presa de la ira y empieza a usarlos como una señal de que debes poner en práctica lo aprendido.

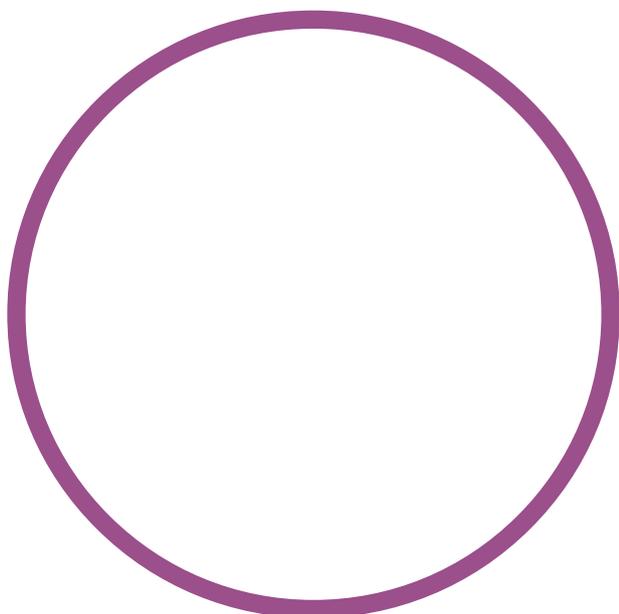
Sensaciones Coporales



Cómo lo evaluó



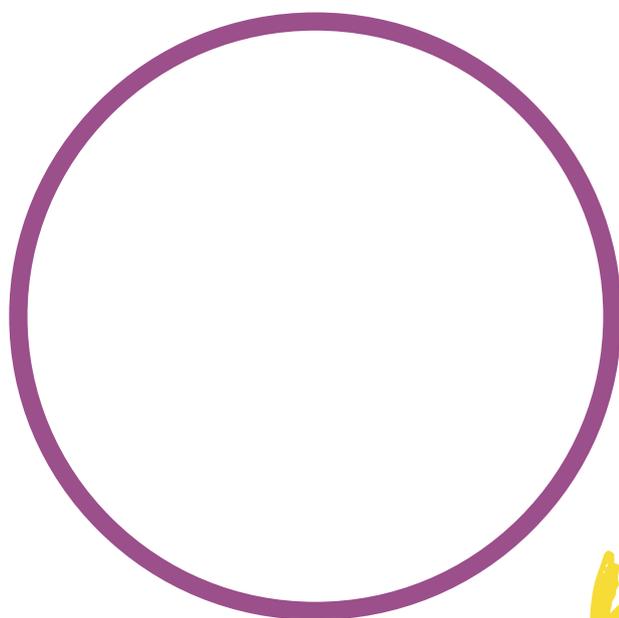
Evaluación alternativa



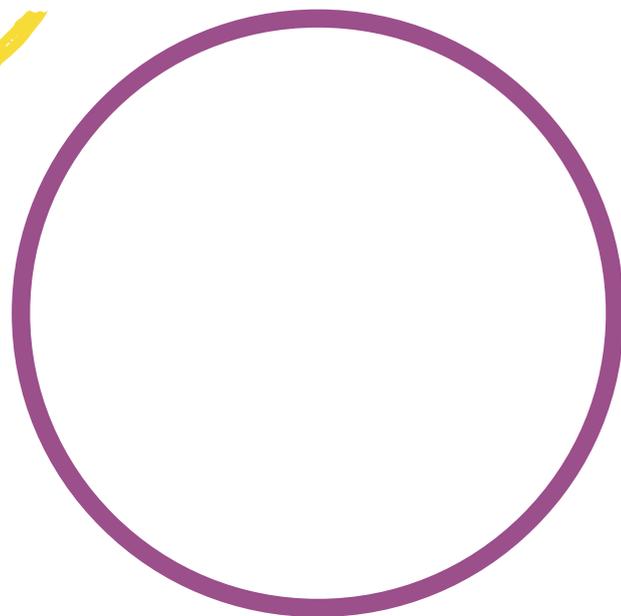
Ejercicios para el **CONTROL DE LA IRA**

3. Indica las acciones que emprendes cuando estás enfadada y comprueba cuáles de ellas son conductas propias de la ira. Después, indica qué cosas puedes hacer cuando estés enfadada en lugar de las conductas coléricas.

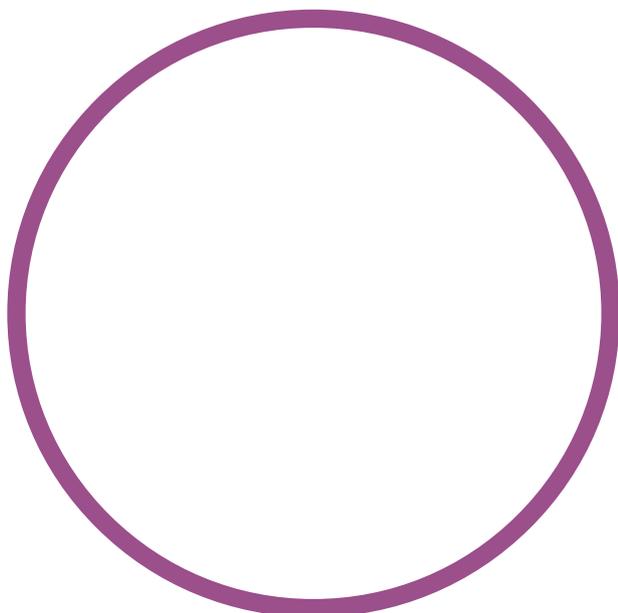
Acciones o conductas



**¿Cuáles de ellas son
propias de la ira?**



Conductas alternativas



Ejercicios para el

CONTROL DE LA IRA

- 1. Piensa en las 5 provocaciones más frecuentes e intensas.**
- 2. Ordénalas según el grado de severidad con que reaccionas ante ellas.**
- 3. Asígnales una categoría de provocación.**
- 4. Observa los pensamientos que tengas en esos momentos.**
- 5. Luego anota algo que puedas hacer con cada una y que te ayudará a controlar la ira la próxima vez que las afrontes.**

Provocación

Categoría

Estrategia de
Afrontamiento

1

2

3

4

5