

Plan Personal de Manejo de la Ira

Identificación de detonantes

El primer paso para controlar la ira es reconocer qué situaciones, personas o pensamientos generan esa reacción. Llevar un registro ayuda a identificar patrones que se repiten.

Registro diario de emociones

Anotar cada día los momentos en los que se experimentó enojo, qué lo provocó y cómo se reaccionó, ayuda a aumentar la conciencia emocional.

Un diario emocional permite observar avances y detectar áreas de mejora.

Autoevaluación semanal

Dedicar unos minutos cada semana a revisar el progreso es fundamental. Preguntarse: ¿he reaccionado con más calma que antes? ¿qué técnicas me funcionaron mejor? Esto ayuda a reforzar las estrategias positivas.

Si las dificultades persisten, es recomendable buscar acompañamiento profesional.