

¡Tu Guía virtual hacía una mejor  
Calidad de vida y Bienestar!

# Recomendaciones para lidiar con la irritabilidad

Este documento de pautas fue  
realizado para ayudar a personas  
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te  
sientes, solicita una teleatención  
de **Consejería Psicológica** con uno  
de nuestros Psicólogos Clínicos.



## SÍNTOMAS DE LA IRRITABILIDAD

La ira puede causar muchos síntomas diferentes. Podría afectar cómo te sientes física o mentalmente, o cómo te comportas. Algunas personas se vuelven agresivas con otras cuando están enojadas. Otras personas ocultan su enojo y pueden desquitarse con ellos mismos.

No siempre es fácil reconocer cuándo la ira es la razón por la que te comportas de manera diferente. Ten en cuenta que es posible que algunas de las cosas que te hacen enojar no molesten a otras personas en absoluto. Puede que te resulte difícil explicar por qué te sientes así, pero hablar con alguien podría ayudarte a encontrar una solución.

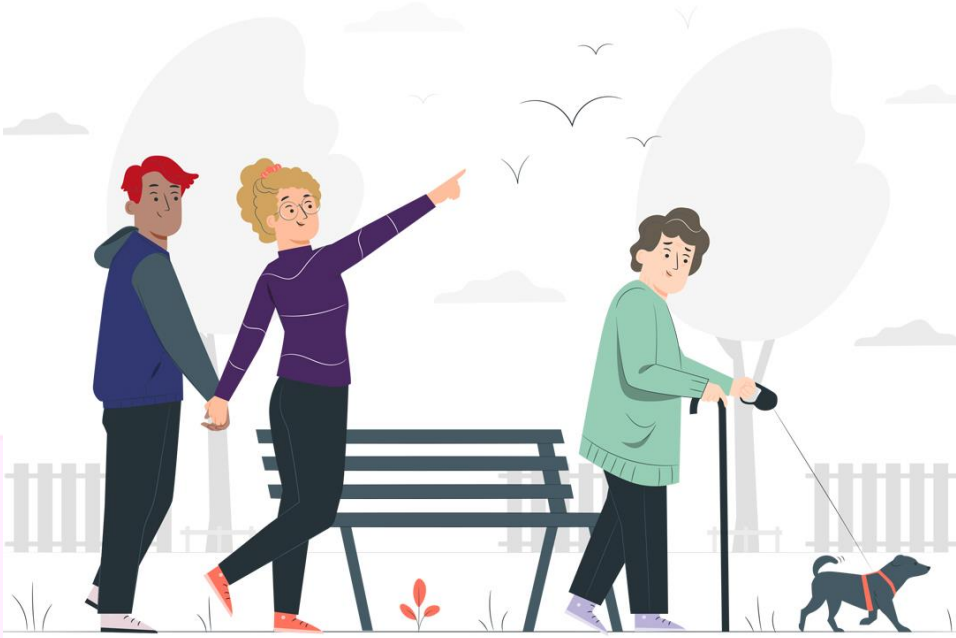
## RECOMENDACIONES PARA LIDIAR CON LA IRRITABILIDAD

1. **Identificar qué gatilla tu irritabilidad o enojo.** Trata de reconocer cuándo comienzas a sentirte enojado así podrás tomar medidas para calmarte lo antes posible. Si bien no debes culpar a las personas ni a las circunstancias externas por tu dificultad para mantener la calma, comprender las cosas que desencadenan tu enojo puede ayudarte a planificar en consecuencia.

Puedes decidir estructurar tu día de manera diferente para ayudarte a manejar mejor tu irritabilidad (por ejemplo, ir al supermercado más temprano para evitar las filas). O bien, puedes practicar algunas técnicas de manejo de la ira antes de encontrarte con circunstancias que generalmente te resultan molestas.

2. **Date tiempo para pensar antes de reaccionar.** Sentirnos irritables muchas veces lleva a reaccionar sin pensar, haciendo que de esta manera dañemos a otros o a nosotros mismos. Intenta contar hasta 10 y hacer ejercicios de respiración para calmarte, también para calmarte puedes intentar mirar tu entorno y hacer una lista de todo lo que vez.
3. **Haz actividad física.** Actividades como correr, caminar, nadar y yoga pueden ayudar a relajarte y reducir el estrés. Hay evidencia que muestra que la actividad física disminuye la irritabilidad.

I



4. **Crea un kit de "calma"**. Si tiendes a volver a casa del trabajo estresado y desahogas tu enojo con tu familia, o sabes que las reuniones en tu trabajo te causan mucha frustración, crea un kit de calma que puedas usar para relajarte.

Piensa en objetos que ayuden a involucrar todos tus sentidos. Cuando puedes mirar, oír, ver, oler y tocar cosas calmantes, puedes cambiar tu estado emocional. Por lo tanto, un kit de calma puede incluir loción para manos perfumada, una imagen de un paisaje sereno, una cita que te haga reflexionar que puedas leer en voz alta y tu golosina favorita. Incluye cosas que sepas que te ayudarán a mantener la calma.

También puedes crear un kit de calma virtual que puedas llevar a todas partes. Estas son cosas a las que puedes recurrir cuando sea necesario y son más portátiles. Por ejemplo, la música e imágenes relajantes, la meditación guiada o las instrucciones para ejercicios de respiración se pueden almacenar en una carpeta especial tu celular o computador.

5. **Evita:**

- Concentrarte en las cosas que no puedes cambiar. Concentra tu tiempo y energía en ayudarte a ti mismo a sentirte mejor.
- Intentar hacer todo a la vez. Establece pequeños objetivos que puedas alcanzar fácilmente.
- Decirte a ti mismo que estás solo. La mayoría de las personas se enojan a veces y hay apoyo disponible.
- Consumir alcohol, cigarrillos, juegos de azar o drogas para aliviar la ira. Todo esto puede contribuir a una mala salud mental.