

IDENTIFICACIÓN Y AFRONTAMIENTO SITUACIONES DE RIESGO EN CONDUCTA AGRESIVA

Para poder controlar las emociones, el primer paso es identificar las señales de riesgo que pueden llevar al descontrol (conducta agresiva) y, por supuesto, saber actuar.

SEÑALES DE RIESGO PARA EL DESCONTROL DE LA IRA

FACTORES EXTERNOS

1. Discutir con los compañeros de trabajo
2. Recibir la bronca de un superior
3. No tener trabajo
4. Tener situaciones incómodas en la calle (atasco, perder el autobús, etc)
5. Beber alcohol
6. Consumir drogas

FACTORES INTERNOS

1. Acumular tensión
2. No dialogar adecuadamente
3. Discutir por cosas sin importancia
4. Experimentar emociones negativas: sentirse triste, frustrado, irritado, nervioso, etc
5. Tener preocupaciones intensas y duraderas

CUESTIONES RELACIONADAS CON LA ESCALADA DE LA IRA

1. Pensamientos "calientes": lo hace por fastidiarme, me tiene harto, etc
2. Sensaciones físicas de tensión: brazos tensos, puños cerrados, mandíbulas apretadas, ceño fruncido
3. Comportamientos agresivos: dar portazos, golpear objetos, chillar, insultar