Habilidades para el Manejo del Estrés y la Ira

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

- Usar técnicas para reducir el estrés y tener un eficaz control sobre la ira
- Reconocer los desencadenantes emocionales y reprogramar nuevas respuestas
- Establezca metas para reducir las explosiones de ira; recompense

METAS FAMILIARES:

1. Llenen su tabla de "Cómo manejar el estrés", elijan dos nuevos comportamientos para reducir el estrés. Elijan y practiquen una "Respuesta de Relajación"
2. Conversen, publiquen y practiquen los folletos de las "Habilidades para controlar la Ira".
   a) Establecer objetivos para reducir los arrebatos de ira.
   b) Juego de roles de respuestas positivas para situaciones tensas o que se repitan.
   c) Recompensar conductas apropiadas.
   d) Usar el juego "Un Paso fuera de la ira".
3. Utilicen la hoja "Entrenamiento Emocional" para ayudar a sus hijos a identificar y hablar de sus sentimientos.

DIVERSIÓN EN FAMILIA:

Practiquen el juego de "Paso fuera de la ira" con música para reducir las explosiones recurrentes de ira.

FRASES CON PODER:

"Cada uno de nosotros puede convertirse en un pacificador al re-programar nuestros hábitos de ira con comportamientos pro-sociales."

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Manejando el Estrés

a) Qué causa el estrés; qué efectos tiene en la vida y cómo lidiar con él

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

Cuando nuestro cerebro percibe una amenaza o estrés, libera sustancias químicas que bloquean varios sistemas del cuerpo, que son esenciales para la supervivencia inmediata (sistema inmunológico), aumenta la presión arterial, el ritmo cardiaco y desvía la sangre de nuestro cerebro a los músculos grandes. Un poco de estrés es positivo nos ayuda a ser activados para completar las tareas más exigentes, demasiado estrés es negativo y es cuando el cuerpo se mantiene en "alerta máxima a modo de peligro" por largos períodos, perjudica nuestra salud. También nos hace más propensos a responder agresivamente a las personas o a elementos estresantes. Ya que el estrés lo provocan nuestros pensamientos y las circunstancias, contra más control tengamos de estos, tendremos mayor capacidad para reducir el estrés negativo. Utilicen la siguientes tablas para ayudarles a ustedes y a sus hijos a identificar los factores de estrés, elijan los reductores, y escriban sus planes para reducir el estrés en los espacios proporcionados. No traten prueben cambiar muchas cosas a la vez, ¡Eso es estresante!

Cosas Que Causan Estrés

- Pensamientos negativos sobre uno mismo/otros
- Problemas con las amistades
- Rechazo
- Problemas de salud
- Peleas, hostilidad dentro del hogar
- Demasiadas actividades
- Expectativas demasiado altas
- Demasiadas exigencias
- Ineficente organización del tiempo
- Llegar tarde
- Morosidad
- Desorden en casa
- No dormir lo suficiente
- Mala nutrición
- Falta de ejercicio
- Divorcio de los padres
- Cambio de escuela
- intimidación 'bulling" en la escuela o en linea
- Exceso de tiempo en redes sociales
- Vecindario inseguro
- Mentiras / deshonestidad
- Problemas económicos de familia
- Gastos excesivos; falta de un presupuesto
- Dificultades con compañeros de trabajo
- Familiares exigentes
- La muerte de un ser querido
- Resentimiento y rencor
- Falta de habilidades interpersonales
- Demasiadas responsabilidades
- Música o videojuegos violentos
- Demasiado tiempo de "pantalla" (computadora, videojuegos, televisión, celular, u otro dispositivo)

Hacer Ejercicio para Reducir Estrés

El ejercicio reduce estrés mediante la activación de "productos químicos de placer" en nuestro cerebro tales como la dopamina y la serotonina que nos hacen sentir tranquilos y felices. Reducen la ansiedad, lo cual afecta el estado de ánimo, la vitalidad, el estar alerta, y la sensación de bienestar. 15 min de, ejercicio trepidante contribuyó a que los niños se enfocaran más y estuvieran menos "ansiosos" 2-4 horas después.

Planes para Reducir Estrés

(Comience con los dos más fáciles)

Factor Estresante _____

Lo que voy a hacer: _____

_____

Factor Estresante _____

Lo que voy a hacer: _____

_____

Factor Estresante _____

_____

Lo que voy a hacer: _____

_____

Comer Sano = Reducir Estrés

- Comer alimentos frescos / no procesados (los alimentos congelados son la segunda mejor opción).
- La Comidas y los refrigerios deben consistir principalmente de verduras, frutas, granos enteros, legumbres, y algo de proteína magra.
- Proteína saludable: Todo tipo de frijoles, frijol seco es más barato que en lata, huevos, queso bajo en grasa, queso fresco, nueces, atún, sardinas, y otros pescados.
- Comer granos enteros, sin procesar, en panes, cereales o solos.
- Evitar alimentos precocinados con ingredientes que no pueda pronunciar. Eviten endulzantes hechos con maíz, sal, grasas y aceites hidrogenados.
- Tomar agua, jugo 100% natural, o leche baja en grasa

Reductores de Tensión

- Resolución de problemas _____ (enumere cuáles)
- Aprender nuevas habilidades _____ (enumere cuáles)
- Crear nuevas rutinas
- Cambiar actitudes
- Ser honesto(a)
- Comer saludable
- Ejercitarse a diario (mínimo 15 min.)
- Dormir adecuadamente—antes de la media noche es mejor
- Evite la cafeína
- Evite el alcohol, tabaco, y drogas ilegales
- Aprender técnicas de relajación—respiración profunda, relajación de músculos, visualización, consciencia plena (de uno mismo)
- Practicar situaciones de antemano
- Platicar con amigos
- Ser firme, expresar sentimientos con cortesía pero con firmeza
- Aprender destrezas para lidiar con estrés: dividir tareas grandes en pequeñas
- Evitar hablar de forma negativa de uno mismo
- Dejar de postergar
- Crear un presupuesto y adherirse a el
- No exigir perfección de uno mismo
- Escuchar música relajante
- Tener pasatiempos divertidos
- Estar con una mascota
- Expresar gratitud
- Perdonar a los demás, rechazar deseos de venganza
- Limitar el tiempo de pantalla, en redes sociales
- Ser amable y compasivo

Dormir Suficiente para Reducir Estrés

La falta de sueño provoca estrés, irritabilidad y en la mayoría de la gente depresión. En un estudio, los adolescentes que se fueron a la cama después de la media noche tenían un riesgo 24 por ciento más altos de depresión y pensamientos suicidas que los que fueron a la cama antes de las 10:00 pm. Los adolescentes que dormían sólo cinco horas por la noche tenían 71% más probabilidad de sufrir depresión.

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Manejando el Estrés

b) Enséñele a su cuerpo a relajarse durante situaciones estresantes

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

Cuando nuestro celebro percibe que existe una "amenaza" física o psicológica, desencadena una respuesta inmediata de "huida o lucha" que nos prepara para huir y pelear. (A veces, el estrés o el temor también pueden desencadenar una respuesta de respuesta de "congelarse".) Cuando el cerebro percibe que la amenaza ha desaparecido, desencadena una "respuesta de relajación" que inmediatamente vuelve el cuerpo a los niveles normales. Al sentirnos con estrés, podemos desencadenar nuestra propia "respuesta de relajación" si utilizamos los Anti-estrés Instantáneos que aprendimos en la Lección 1 y las nuevas destrezas de relajación. Como con toda nueva destreza: ¡La práctica lleva a la perfección! Haga que cada quien en su familia escoja una técnica, la domine y la ponga en práctica cuando que se sienta estresado(a).

Tensión y Relajación

Al estar bajo estrés, los músculos del cuerpo tienen un nivel más alto de tensión de descanso que causa la fatiga. Al tensar y relajar los músculos, el nivel de tensión de descanso baja. Incluso los niños pueden llevar esto acabo. Empiece con sentarse en un lugar cómodo, con buena postura, las manos en sus piernas, y luego tense y relaje cada grupo muscular. Comience con los pies, respire profundamente por la nariz de manera calmada, mantenga la tensión por 5 segundos, y al sacar el aire diga la palabra "Relajación." Imagínese la tensión que emana de los músculos. A continuación endurezca y relaje los músculos, por grupo, las piernas, el estómago, los hombros, los brazos, las manos, el cuello, y la cara, incluso los músculos de la mandíbula, y la frente. Este ejercicio es maravilloso para relajarse al estar tumbado en la cama para dormir. También puede usar una versión más corta de "tensión y relajación del cuerpo entero", mientras espera sentado en el tráfico.

Desencadenar una Respuesta de Relajación

Una "respuesta de relajación" es lo opuesto a la respuesta de lucha o huida de nuestro cuerpo. Podemos desencadenar la respuesta de relajación de nuestro cuerpo con un simple ejercicio de respiración que estimula nuestro nervio vago. Este nervio va desde nuestro cerebro hasta nuestro intestino. Mientras respiramos profundamente y lo retenemos por unos segundos, la presión de nuestros pulmones llenos y nuestro diafragma presionan contra nuestro nervio vegoso. Esto desencadena neuronas que se encuentran debajo del revestimiento intestinal para liberar serotonina, un neuroquímico calmante. Esto solo tomará unos minutos; y se puede hacer en cualquier momento, incluso de pie.

1. Siéntese o recuéstese; cierre sus ojos.

2. Coloque una mano sobre su vientre para que pueda sentir cómo se mueve.

3. Use sus músculos abdominales para empujar su vientre hacia afuera, mientras respira lenta y profundamente por la nariz. Usando un conteo de cuatro, llene sus pulmones completamente llenos.

4. Aguante la respiración por seis segundos.

5. Exhale muy lentamente por los labios hasta contar hasta ocho. Mientras exhala, deje que sus músculos abdominales empujen su ombligo hacia su columna vertebral.

6. Termine con dos respiraciones profundas y completas; y relaje todos tus otros músculos.

7. Repita los pasos 3–6 dos veces más. Practique por la noche y por la mañana para mejorar la salud y la paz interior.

Relajación de Cuenta Regresiva Imaginaria

PREPÁRESE: Póngase cómodo en una silla y cierre los ojos. Imagínese que está en la parte alta de una bella escalara de caracol. Es su escalera privada, y se siente cómodo(a) allí. Visualice los escalones ante usted. Vea el pasamanos. Imagínese a sí mismo empezar a descender cada escalón mientras cuenta lentamente de diez a cero. Al decir cada número en silencio, comience con el diez, respire profundamente por la nariz, mantenga la respiración y suelte la respiración. Al contar, imagínese que está descendiendo la escalera. Con cada número, baje más y más los escalones. Al pisar cada escalón, se relajará más profundamente a medida que descienda más en un estado de profunda relajación. Al llegar a cero, imagínese que ha llegado a la base de la escalera. Hallará que se encuentra en un lugar de perfecta tranquilidad.

COMIENCE LA CUENTA REGRESIVA: Diez, y tome su primer paso. . . Nueve, relájese más profundamente. . . Ocho, relajación cada vez más profunda. . . Siete, baje las escaleras con suavidad. . . Seis, siéntase más y más relajado. . . Cinco, más y más profundo. . . Cuatro, sereno y calmado. . . Tres, muy relajado. . . Dos, más y más profundo. . . Uno, muy profundamente relajado. . . Cero, con suavidad pise la base de la escalera en un área de relajación perfecta, tranquilidad y paz. Respire profundamente cinco veces más para llegar a una relajación más profunda. Más y más profunda. Sienta esa relajación profunda por todo su cuerpo y continué la relajación. Ahora, relájese más y más; debería sentir una tranquilidad emocional. . . sentimientos de tranquilidad y serenidad. . . sentimiento de seguridad. . . y de paz calmada. Haga una pausa aquí.

Ahora cuente del uno al tres. En silencio diga cada número al tomar una respiración profunda. Al llegar a tres, abra los ojos. Se sentirá relajado, calmado y alerta.

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Manejando el Estrés

c) Utilizando una Prueba de Estrés* para reconocer sintomas de mucho estrés

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

Además de que el exceso de estrés causa síntomas físicos como la presión arterial alta y el insomnio, también puede causar cambios en nuestras emociones, actitudes, y productividad. En la tabla a continuación, ponga una X al lado de todas aquellos cosas que usted haya notado últimamente en su comportamiento. Si ha marcado más de unos pocos elementos, utilice nuestro folleto "Cómo manejar el estrés" para identificar sus principales fuentes de estrés, y luego encontrar formas de reducirlos. Asegúrese de utilizar los reductores de estrés primero, como: resolución de problemas, el aprendizaje de nuevas habilidades, actitudes cambiantes, y la creación de rutinas positivas. A continuación, asegúrese de utilizer de manera consistente los siguientes tres reductores esenciales de tensión: comer de forma saludable, hacer ejercicio diario, y dormir lo suficiente (7 ½-8 horas cada noche, los niños necesitan de 9 a 10 horas).

Evalúe su Estrés

Haga una marca junto a cualquier cosa que últimamente haya notado en usted mismo

FÍSICA	EMOCIONAL	DE ACTITUD
_____ cansado	_____ se preocupa demasiado	_____ sensación de Vacio
_____ tenso	_____ cambios de ánimo	_____ negativo
_____ no puede dormir	_____ malos sueños	_____ enojado consigo mismo
_____ duerme mucho	_____ desanimado	_____ enojado con los demás
_____ no puede comer	_____ poca alegria	_____ apatía
_____ come demasiado	_____ llora a menudo	_____ no perdona
_____ resfriados, dolores de cabeza	_____ mal humor	_____ duda de sí mismo
_____ dolores musculares	_____ no habla	_____ actitud cínica
_____ le rechinan los dientes	_____ habla demasiado	_____ la vida no tiene sentido

SOCIAL	MENTAL	DE PRODUCTIVIDAD
_____ menos amigos	_____ olvida cosas	_____ se le acumula el trabajo
_____ se queda más en casa	_____ no puede concentrarse	_____ falta más a trabajar
_____ enojado con los demás	_____ la mente divaga	_____ presión en el trabajo
_____ se siente solo	_____ esta confundido	_____ no acaba a tiempo
_____ manipulativo	_____ piensa negativamente	_____ deja las cosas para después
_____ se calla por completo	_____ se siente aburrido	_____ trabaja largas horas

**Jansen, Paterson, & Blashko, 1993*

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Calmar la Ira al Pensar Nuevamente sus "Historias"

Renunciar a los pensamientos de ira y culpabilidad nos ayuda a sentir paz

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

Puede cambiar su estado emocional y por lo tanto la intensidad de su ira, al darse cuenta de que "historias" se está contando a sí mismo sobre lo que le desencadenan o activan su ira. Cuestione sus conjeturas sobre lo que le pasó y fíjese en el papel que desempeñó usted en la situación. *(De Loving What Is por Byron Katie*)*

¿Qué son "Historias"?

La ira recurrente usualmente proviene de las "historias" que nos contamos a nosotros mismos sobre ofensas que nos pasan, no sobre la historias de las ofensas en si. Estas nos permiten justificar nuestra ira, y nos previenen de tomar responsabilidad por nuestros sentimientos, nuestra vida y felicidad.

En su libro *Loving What Is*, Byron Katie* declara que tras los pensamientos de ira existe un pensamiento que es falso para nosotros. Examine sus historias usando esta técnica:

A. Responda a las 5 preguntas en la (Parte A).
B. Para cada una de sus respuestas, pregúntese y responda las 4 preguntas en la Parte B. Medite y analice a medida que la respuesta salga a la luz.
C. Cambie sus críticas de la Parte A poniendose en su lugar, y encuentre por lo menos tres ejemplos específicos de como cada restructuración es cierto para usted en esta situación.

Por ejemplo: "Pablo no me escucha cuando le hablo en cuanto a su salud"
Las posibles reestructuraciones:
a. Para mi: "No me escucho a mí mismo(a) en cuanto a mi salud."
b. A segundos. "Yo no escucho a Pablo en cuanto a su salud."
c. El opuesto: "Pablo si me escucha en cuanto a su salud."

Ponga en Duda sus Historias —*Por Byron Katie*

A. Empiece por escribir lo siguiente:

1. ¿Quién le enoja, enfada, entristece o decepciona y por qué? Yo _____ (*emoción*) con _____ (*nombre*) porque _____

2. ¿Qué es lo que no quiere volver a experimentar de esa situación? _____

3. ¿Qué desea que la persona cambie? _____

4. ¿Qué consejo les daría? _____ (*su nombre*) debería o no hacer _____

5. ¿Qué es lo que usted necesita de ellos para ser feliz? _____

B. Ahora, auto evalúe y formúlese estas preguntas sobre cada una de las declaraciones de la sitiaciones de la Parte A de arriba.

1. ¿Es verdad? (Si or no. Si la respuesta es no, sale al número 3.) _____
2. ¿Puedes saber sin duda alguna que es verdad? _____
3. ¿Cómo reacciona; qué pasa cuando cree ese pensamiento? _____
4. ¿Quién sería sin ese pensamiento? _____

C. Dele la vuelta al pensamiento al afirmar lo contrario. Puede que exista mas de un opuesto (vea ejemplo)

1. _____
2. _____
3. _____

D. Deje ir las historias negativas cada vez que aparezca y siéntase libre. y en paz.

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

*Esta información esta disponible en el siti web de Byron Katie: http://www.TheWork.com

Observar y Controlar el Monstruo de la Ira

a) Practique cinco habilidades clave para reducir la ira

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

La ira es una emoción natural que tiene el propósito de avisarnos y dar energía cuando exista la necesidad de cambar una situación dañina. La ira puede causar una respuesta pro social se convierta en una situación negativa tal como una llama pequeña alumbra una injusticia o problema.

- ***Pro-Social = La ira buena, erradica un crimen o injusticia, mejora la sociedad***

La ira puede descontrolarse y hacerse antisocial y destructivo, al igual que una llama. La ira incontrolada, alimentada por quejas imaginadas o egoístas, creencias erróneas o pensamientos rabiosos puede dañar la salud, a la sociedad y puede destruir relaciones.

- ***Anti-social = La ira egoísta, busca dominar, castigar, controlar; daña a familias, relaciones y la sociedad***

Nuestras respuestas al Monstruo de la ira (anti-social) se aprenden; estos se pueden cambiar al reprogramarnos nuevamente. Se consigue por medio de la "Observación" (reconocer cuándo y qué crea el sentimiento de ira) y "Controlarlo" por medio de acciones de reducción para que nuestra respuesta sea calmada. Respuestas para inducir calma ante "pensamientos de rabia" y el uso de "nuevas respuestas planeadas" durante situaciones agresivas.

Usen la hoja de seguimiento adjunta, ***"Observar y controlar el Monstruo de la Ira"*** (Tracking and Taming the Anger Monster), con los conceptos a continuación. Evaluarse a sí mismo al final del día por al menos un mes para establecer patrones nuevos de conocimiento y mejores respuestas al estrés e ira. ¡Si funciona!

1) Anote los Provocadores:

Toma en cuenta y escribe en la hoja lo que te enoja:

- Provocadores externos (lo que hacen otros)
- Provocadores internos (lo que te dices a ti mismo y lo que piensas sobre un evento)

2) Anote las Indicaciones:

Presta atención y escribe las respuestas físicas del cuerpo a las situaciones de ira:

- Sentir el calor
- Palpitaciones
- Nudo en el estómago o garganta
- Rechinar de dientes
- Palmas sudorosas
- Puño apretado o músculos tensos
- Respiración rápida

3) Usar Reductores de ira:

Escribe reductores que te relieven tensión e ira mejor:

- Respiraciones calmadas
- Contar hacia atrás
- Imágenes tranquilizantes y agradables
- Relajación consiente y metódica de músculos
- Proyectar y reflexionar: "¿Qué podría suceder si no calmo la ira? o "¿Por qué estoy enojado?" o "¿Vale la pena enojarme sobre esto?"

4) Usar Recordatorios:

Decide y escribe palabras y frases que te ayuden a tranquilizar los pensamientos de ira:

- Pensamientos tranquilizantes: "Quédate tranquilo", "no vale la pena", "no voy a caer"
- Pensamientos de resolución de problemas: "¿Cómo puedo resolver esto tranquilamente?"
- Desafiar los motivos de los pensamientos: "¿Por qué me enojo?" "¿Cuál es la causa?"
- Pensamientos de control y escape: "Debo alejarme de esto.""Está bien tomar un descanso o tiempo afuera."
- Pensamientos con perspectiva futura: "¿Qué sucederá si me enojo?"
- Pensamientos auto-gratificantes: "Bien. No grito; estoy calmado"

5) Evaluar las Respuestas:

Escribe su respuesta. Analiza las erupciones de ira al responder las preguntas a continuación:

- ¿Lo hice bien? ¿Fue agresivo, pasivo/agresivo o firme?
- ¿Reaccioné a las suposiciones erróneas con respeto a cómo creí que otros deberían actuar?
- ¿Fueron mis quejas reales o imaginarias?
- ¿Causó mi ira celos o egoísmo?
- ¿Qué pensamientos de enojo acrecentaron mi ira?
- ¿Qué consecuencias hubo?
- ¿Reconozco el valor del pacifista?
- ¿Qué puedo hacer mejor o de diferente manera la próxima vez para lograr un mejor resultado?

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Rastrear y Domar al Monstruo de la Ira

b) Rastree los desencadenantes de su ira y reprograme su cerebro con respuestas tranquilas

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

1) A continuación, escriba sobre un evento pasado que desencadenó su ira y que no salió bien. ¿Cuál fue el detonante que le hizo enojar? ¿Cuáles fueron los Pensamientos Malos que se dijo a usted mismo que acabaron alimentando su ira? ¿Cómo se sintió su cuerpo? ¿Probó un reductor del estrés? ¿Intentó calmar sus pensamientos agresivos? Escriba una respuesta calmada que pueda usar la próxima vez, en lugar de una respuesta agresiva.

2) Luego, piense en otro evento desencadenante de la ira que pueda experimentar durante la semana y escríbalo en la sección "Nuevo evento de la ira nº1." Planifique una nueva respuesta prosocial y escríbala en el espacio debajo de "Respuesta Calmada". Durante la semana, realice un seguimiento de su progreso utilizando los reductores, recordatorios y respuestas calmadas cuando se enoje. Escriba cualquier otro evento desencadenante de la ira que aparezca.

	Provocaciones	Indicaciones	Reductor	Recordatorio	Respuesta
	¿Qué causó su ira?	¿Cuál fue el primer signo de ira en su cuerpo?	¿Qué reductor del estrés usó?	¿Qué palabras pensó para calmar sus pensamientos malos?	¿Qué hizo? ¿Cuál fue una buena respuesta?
EVENTO PASADO	*Causante:* *Pensamiento Malo :*	☐ *Cara sonrojada* ☐ *Nudo en la garganta* ☐ *Puño cerrado* ☐ *Dientes apretados* ☐ *Manos sudorosas* ☐ *Presión en el pecho* ☐ *Latidos rápidos* ☐ _____	**RESPIRACIÓN PROFUNDA Y CALMANTE**		*Respuesta Hostil:* *Respuesta Calmada :*
EVENTO DE IRA #1	*Causante:* *Pensamiento Malo :*	☐ *Cara sonrojada* ☐ *Nudo en la garganta* ☐ *Puño cerrado* ☐ *Dientes apretados* ☐ *Manos sudorosas* ☐ *Presión en el pecho* ☐ *Latidos rápidos* ☐ _____	**RESPIRACIÓN PROFUNDA Y CALMANTE**		*Respuesta Hostil:* *Respuesta Calmada :*
EVENTO DE IRA #2	*Causante:* *Pensamiento Malo :*	☐ *Cara sonrojada* ☐ *Nudo en la garganta* ☐ *Puño cerrado* ☐ *Dientes apretados* ☐ *Manos sudorosas* ☐ *Presión en el pecho* ☐ *Latidos rápidos* ☐ _____	**RESPIRACIÓN PROFUNDA Y CALMANTE**		*Respuesta Hostil:* *Respuesta Calmada :*
EVENTO DE IRA #3	*Causante:* *Pensamiento Malo :*	☐ *Cara sonrojada* ☐ *Nudo en la garganta* ☐ *Puño cerrado* ☐ *Dientes apretados* ☐ *Manos sudorosas* ☐ *Presión en el pecho* ☐ *Latidos rápidos* ☐ _____	**RESPIRACIÓN PROFUNDA Y CALMANTE**		*Respuesta Hostil:* *Respuesta Calmada :*

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Observar y Controlar el Monstruo de la Ira

c) Hoja de trabajo para niños

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

DEFINICIONES

Provocador, Gatillo o Detonante de la Ira: Lo que te hizo enojar
Pensamiento Rabioso: Un pensamiento culpable que vino a tu mente inmediatamente después de que se produjo el provocador de la ira
Señal o Indicador: Una sensación en tu cuerpo que te hace saber que estás empezando a enojarte, como una cara ardiente o una garganta apretada
Reductor: Algo que haces para calmar tu respuesta de ira, como respirar profundamente por la nariz
Recordatorio: Una o dos palabras que puede decirse a sí mismo para mantener la calma y ayudar a enfriar su pensamiento caliente

INSTRUCCIONES

1. Usando este folleto, elije dos cosas que generalmente te enojan, y trabaja en ellas esta semana
2. Escribe el ***desencadenante*** de la ira, lo que pensaste en ese momento (***pensamiento ardiente***) y cómo se sintió tu cuerpo (***señal***).
3. Elije un "reductor" y un "recordatorio" y escríbalos aquí.
4. Luego escribe cómo habrías reaccionado en el pasado.
5. Decide si era prosocial o antisocial.
6. Decide y escribe cómo podrías responder con calma la próxima vez.
7. Usa esta habilidad con otros disparadores de ira para domarlos a todos.

EJEMPLO

"¡Es muy malo!"
PENSAMIENTO RABIOSO

Respiro profundamente por la nariz
REDUCTOR

Manten la calma
RECORDATORIO

Gritó y golpeó
RESPUESTA ENOJADA

Lo ignore
RESPUESTA CALMADA

"Jacob se burló de mí".
PROVOCADOR DE LA IRA

AHORA INTÉNTALO

PENSAMIENTO RABIOSO
REDUCTOR
RECORDATORIO
RESPUESTA ENOJADA
PROVOCADOR DE LA IRA #1
RESPUESTA CALMADA

PENSAMIENTO RABIOSO
REDUCTOR
RECORDATORIO
RESPUESTA ENOJADA
PROVOCADOR DE LA IRA #1
RESPUESTA CALMADA

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Un Paso Fuera de la Ira / Salte de la Ira

Instrucciones

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

5 Pasos de Preparación

Después de completar su hoja de seguimiento del "Observar y Controlar el Monstruo de la Ira", elija una situación de ira recurrente a la que pueda aplicar este juego de reprogramación mental de "Un Paso Fuera de la Ira / Salta de la Ira". Usted necesitara una pluma y los cinco papeles que tienen una "huella o pisada" dibujada que le siguen a esta hoja de instrucciones.

1. En el papel #1 escriba cual fue el "gatillo o detonante "—una palabra que describa la cosa o el reclamo que denoto o provoco su ira.

2. En el papel #2 escriba la "Señal" o indicación—la primera señal física que el cuerpo da indicándole que se empieza a enojar (mejillas sonrojadas, un nudo en la garganta, le comienza a latir el corazón de forma agitada, etc.).

3. En el papel #3 escriba:

a) El "agente reductor" de ira (un acto físico, como el respirar profundamente) para calmar la respuesta de ira de su cuerpo

b) La palabra o frase de "Recordatorio" para calmar sus "pensamientos irritados o de ira"

4. En el papel #4 escriba una palabra para describir su "Nueva Respuesta Planificada"

5. En el papel #5 escriba una palabra que demuestre que usted esta muy satisfecho o complacido consigo mismo—como al sentir una victoria inminente.

Coloque los papeles en el suelo a mas o menos 8 pulgadas uno del otro y comience. Al pisar cada papel, piense y genere el sentimiento asociado con cada papel.

¿Listo para Comenzar?

1. *Practice* **pisando el papel #3.** Tome un "Respiro Tranquilizante" o use otro "Agente Reductor"; piense en su palabra de "Recordatorio", y siéntase completamente calmado. Adopte una pose que muestre que esta muy calmado.

2. Pise el papel #4, póngase en una pose que represente su "Nueva Respuesta Planificada". Visualícese haciéndola, y dese cuente que bien se siente.

3. Pise el papel #5 y póngase en una pose que represente que esta muy complacido consigo mismo. Recuerde cada una de estas poses y sentimientos, y en seguida comience con el uso de *"Un Paso Fuera de la Ira / Salte de la Ira"*.

4. Comience por **pisar el papel #1** pensando en el "Gatillo o Detonante"

5. Tan pronto como lo tenga en mente, **pise el papel #2** "Señal" y deje que el sentimiento de ira apenas y comience.

6. Inmediatamente **pise el paper #3**. Use un "Agente Reductor", adopte una pose calmada, y piense en su palabra de "Recordatorio". Tan pronto como se sienta tranquilo, pise el siguiente papel.

7. Pise el papel #4, haga su pose, y visualícese haciendo exitosamente su "Nueva Respuesta Planificada".

8. En seguida **pise el papel #5** y siéntase muy satisfecho de haber controlado su ira y usado su nueva respuesta.

9. Repita este proceso yendo del papel #1 al papel #5 varias veces, mas rápido cada vez. Después, hágalo de nuevo, ***sin los papeles***, de forma fluida como en un baile.

10. Ahora, de pie sin moverse, utilice imágenes mentales y pequeños movimientos de la mano o del pie que pueda usar si se enoja en una situación real. Repita esta micro versión varias veces cada día hasta que pueda usar su "Nueva Respuesta Planificada" de forma automática en la vida real. Repeat this micro-version several times daily until you can use your "New Planned Response" automatically in real life.

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Salte de la Ira

Primer paso

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

1. Gatillo o Detonante

Identifica, con una palabra descriptiva, el evento que provocó tu ira.

Escribe la palabra aquí.

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Salte de la Ira

Segundo paso

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

2. Señal

Identifica la primera señal que el cuerpo da indicándote cuando empieces a enojarte.

Escriba la señal del cuerpo aquí.

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Salte de la Ira

Tercer Paso

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

3. Reductor y Recordatorio

Reductor:
Respiración profunda que calme la respuesta de ira de tu cuerpo

Recordatorio:
Hablar de manera positiva de uno mismo para calmar pensamientos de ira

Escoja un reductor
Por Ejemplo: Respiración profunda que calme la respuesta de ira de tu cuerpo

Escriba una palabra de recordatorio que calme los pensamientos de ira

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Salte de la Ira

Cuarto paso

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

4. Respuesta

Respuesta:

Nueva respuesta planificada para tratar un agravio

Escribe una palabra que describa tu nueva respuesta planificada

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Salte de la Ira

Quinto paso

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

5. Complacido con uno mismo

Pon tu cuerpo en una posición que demuestre que estás complacido contigo mismo.

Escribe cómo te sientes aquí

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D.Y JAYNIE BROWN

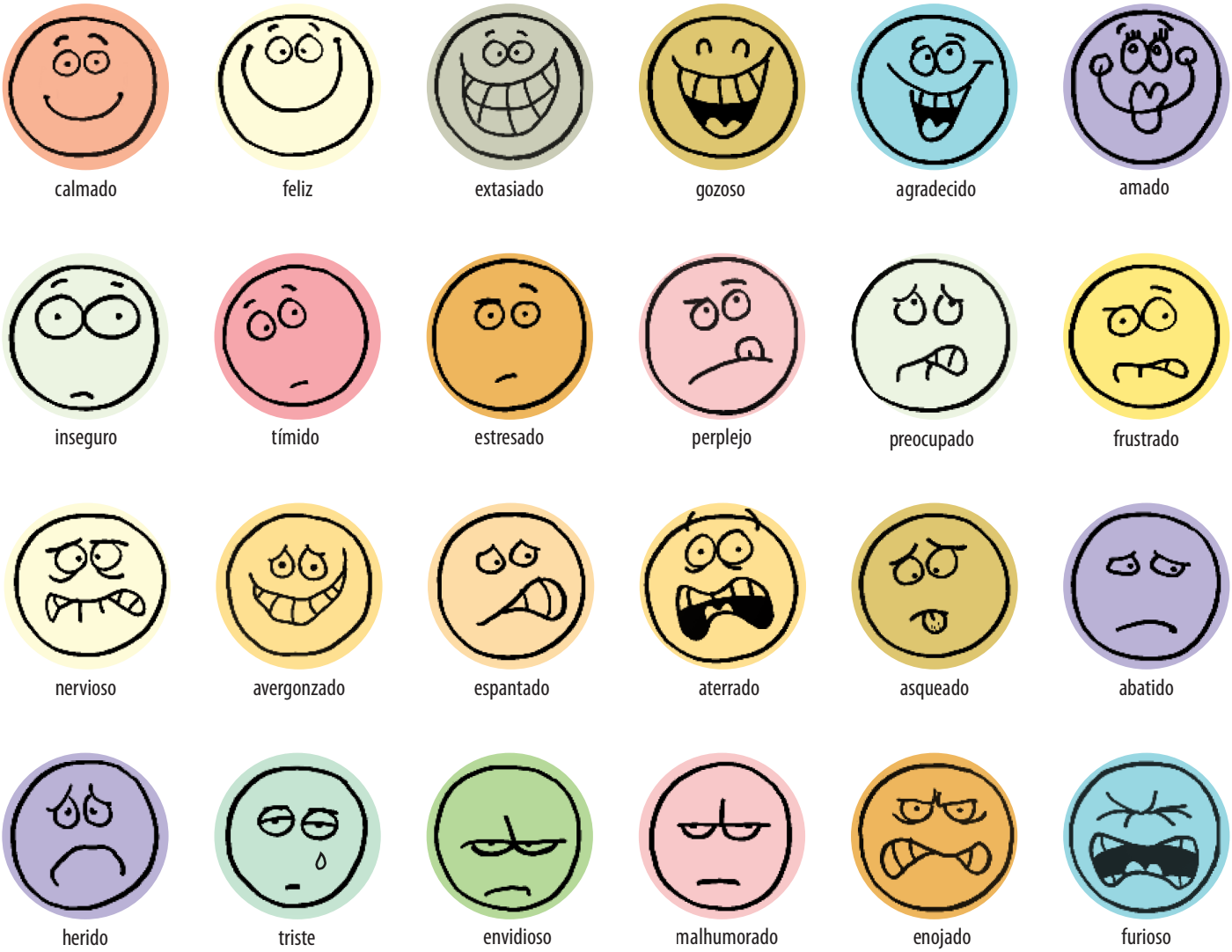
Encara tus Sentimientos

Entrenador de Emociones

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

La investigación muestra que cuando los niños tienen padres que usan regularmente el entrenamiento emocional con ellos, tienen una mejor salud física, obtienen mejores calificaciones en la escuela, tienen menos problemas de comportamiento, se llevan mejor con amigos y son más resistentes emocionalmente y mentalmente saludables que los niños cuyos padres no usan esta habilidad. * Use este folleto y los pasos a continuación para ayudar a su hijo a comprender y etiquetar sus emociones y expresarlas de manera prosocial.

1. Utilice este folleto para ayudar a sus hijos a identificar y etiquetar sus emociones. Haga que repitan las palabras que describan como se sienten y de ejemplos.
2. Ayude a sus hijos a decidir maneras pro-sociales de expresar sus emociones; y establecer límites de comportamiento para que sepan que es y no aceptable.
3. Esté atento y preste atención a los sentimientos y las emociones de su hijo.
4. Respire profundamente y cálmese cuando un niño muestre emociones negativas, y reconozca que es una oportunidad de enseñanza.
5. Cuando los niños reaccionan de manera antisocial, revise en privado esta tabla con ellos. Pídales que describan una forma prosocial de expresar sus emociones. Haga que lo practiquen y felicítelos por su progreso.
6. Escucha con amabilidad y atención; intente comprender parafraseando lo que parece estar sintiendo, y valide el derecho de su hijo a snetirse de esa manera (incluso si no está de acuerdo). Explique que necesitan expresar sus emociones de manera educada.



©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Acuerdo Familiar para Lidiar con los Conflictos

Como manejar los desacuerdos para reducir el conflicto

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

El conflicto surge cuando los miembros de la familia están en desacuerdo sobre como se deberían hacer ciertas cosas en la familia, o son lastimadas u ofendidas por la forma en la que se les trata. Esta hoja de trabajo es una herramienta para poder manejar desacuerdos sin enojarse o insultarse los unos a los otros. Marque los recuadros con los que ustedes, como familia, estén de acuerdo.

NUESTRO ACUERDO FAMILIAR PARA LIDIAR CON LOS CONFLICTOS

❑ **ESTAMOS DE ACUERDO que lo que mas queremos en las relaciones de largo plazo de nuestra familia es tener relaciones cálidas y amorosas.**

❑ **NOS COMPROMETEMOS a no decir o hacer nada que perjudicaría nuestra meta de tener una familia feliz.**

❑ **ESTAMOS DE ACUERDO que cuando tenemos un desacuerdo o una preocupación, y nos comenzamos a sentir enojados o molestos al respecto, escogeremos un tiempo específico para sentarnos juntos y hablar de ello.**

❑ **ESTAMOS DE ACUERDO en adoptar las actitudes del Programa Para Fortalecer a las Familias que son: respeto, amabilidad, generosidad, paciencia, y paz en el trato mutuo.**

❑ **DONDE VAMOS A IR PARA HABLAR:** _____

❑ **¿QUÉ HERRAMIENTAS USAREMOS en nuestras discusiones?**

(Marcar todos las páginas de abajo les dará la mejor oportunidad para tener éxito)

- ❑ **Hoja de trabajo para resolver los problemas (Lección 5-2)**
- ❑ **Hoja de trabajo para llevar a cabo negociaciones de ganar-ganar (Lección 5-3**
- ❑ **Conversaciones Seguras Y Tranquilas (Lección 2-14)**
- ❑ **Tres Habilidades Fáciles Para Comunicarse (Lección 2-3, 2-4)**
- ❑ **Palito Para Escuchar (Lección 2-15)**
- ❑ **Eliminar las Piedras de Comunicación (Lección 2-7,2-8,2-9)**

❑ **ESTAMOS DE ACUERDO que si no podemos resolver el desacuerdo, buscaremos una persona objetiva que no tome parte en el problema para que nos ayude a ser un intermediario(a) y no simplemente se de por vencido y abandone la relación.**

FIRMADO: _____ _____

_____ _____

_____ _____

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Construyendo el Control Emocional

Entrene a su mente a estar calmada y ser positiva

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

A veces cuando las personas experimentan un trauma, sus cerebros se vuelven desregulados y permanecen en un estado negativo que sólo empeora. Pueden experimentar el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), en el cual sus cerebros sobre reaccionan a los factores estresantes. También puede que sufran del Trastorno de Apego Reactivo, el cual trata con una falsa creencia que nadie realmente se preocupa por él o ella. Las personas que luchan con estos traumas pueden comportarse mal para castigar, tomar el control, o probar que no son capaces de ser amados para que no tengan que ser abandonados otra vez. Con la desregularización del cerebro, la mente de las personas puede inundarse de pensamientos de ira, de odio a sí mismo(a), miedo intenso o ansiedad, o historias negativas sobre como otras personas los han tratado mal, las cuales ellos llegan a creer.

Si esta descripción se parece a usted o a alguien en su familia, la Meditación puede ayudar a cambiar esas actitudes y reemplazarlas con las habilidades de abajo. El practicar estas habilidades diario puede ayudar a volver a regular el cerebro, lo cual disminuye el dolor, la ansiedad, y el conflicto familiar. Recuerde: las personas solo pueden sanar en un entorno seguro, amoroso y comprensivo. Haga su parte para hacer que su hogar sea así.

ACEPTAR LAS REALIDADES DESAGRADABLES

1. Reconozca y acepte que la vida es difícil y siempre va a tener desafiaos. Superarlos le ayudara a ser capaz de compasión y a fortalecer su carácter.
2. Amar (tanto recibir como dar amor) nos fortalece y hace que la vida difícil sea tolerable
3. Usted tiene el poder de hacer que las dificultades y los desafíos sean de beneficio para usted. Busque lo positivo.
4. Sino puede cambiar una realidad, acéptela como es. Diga, "Así es". No se estrese al respeto. Busque como lidear con ello.
5. Usted no tiene que aceptar el maltrato de las personas o de realidades que no pueda cambiar. Busque ayuda para protegerse. Perdone y déje ir el dolor pasado para que pueda seguir adelante.

MANEJE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

1. Reconozca que las emociones son producidas por sus pensamientos, y a veces sus pensamientos mienten.
2. Use la Conciencia Plena para disminuir sus pensamientos negativos y actuar apropiadamente en los pensamientos correctos.
3. Cuando surja la primera señal emocional, tome 4-6-8 respiraciones profundas (inhale por 4 segundos; aguante por 6 segundos, exhale por 8 segundos) para desencadenar una reacción de relajación antes de hablar.
4. Fíjese en y nombre sus emociones. Sea curioso; pregunte como expresarlas y no dañar a los demás.
5. Si usa la ira para hacer que la gente haga lo que usted quiera, tome la resolución de parar. Es un comportamiento antisocial y manipulador.

APRENDA A LLEVARSE BIEN CON LOS DEMÁS

1. Vea a los demás con un ojo comprensivo y amable. Cuando se de cuenta de las fallas de otros, recuérdese que usted también tiene fallas. Cuando una de las fallas de otros se venga su mente, diga, "Y yo también" o "Justo como yo."
2. Reconozca que todos tenemos algo bueno. Busque esas cosas buenas y reflexione al respecto. Cuando una persona es desagradable, muchas veces es una llamada de ayuda.
3. Dígale a las personas lo que le gusta de ellas. Permítales sentirse amadas y aceptados en su presencia.
4. Sea flexible. Escuche las necesidades y los deseos de los demás. Sea generoso; no siempre demande hacer las cosas a su manera.
5. Haga Meditación de Amor y Amabilidad para ellos con los que no se lleve bien.

MANEJE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Recuerde que una respuesta extrema a los provocantes desagradables solo empeoran las cosas. Cuando las emociones extremas lleguen, use este ejercicio de "PARA & TEMP."

PARE:

P = Pare y respire profundamente. Ponga menos atención en ello.
A = dese Ánimos y haga hacia un lado los pensamientos negativos.
R = Reemplace la ansiedad con la curiosidad al observar el factor provocante.
A = siga Adelante con compasión por otros y por usted mismo

TEMP

T = Tome una pausa, y use un ejercicio de pulsación para redirigir sus pensamientos
E = Ejercite (trote en su lugar, levante y baje los brazos)
M = Músculos (tensione y relaje todos los músculos)
P = Presione firmemente con sus dedos los puntos de presión de su cabeza

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. AND JAYNIE BROWN

Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa

Controlar la ira apropiadamente

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

Identificar y reducir el estrés es un primer paso en el proceso de controlar la ira—por eso lo hemos incluido aquí como una habilidad. Despues de lo cual, los juegos de "Un Paso Fuera de la Ira " y "Salte de la Ira" le ayudarán a cambiar los comportamientos negativos. Utilice estos y las nuevas habilidades adquiridas, practiquenlas intercambiando papeles con una amplia variedad de situaciones familiares hasta que estas se vuelven automáticas.

CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS DE NATURALEZA NEGATIVA

1. Utilice una "Respuesta de relajación" para pensar con claridad.
2. Reconozca las fuentes del estrés.
3. Decida las mejores formas de disminuir el estrés negativo, escriba un plan.
4. Ponga su(s) plan(es) en acción.
5. Evalúe su éxito.

CÓMO DISCREPAR DE MANERA CORTÉS

1. Use un tono de voz calmado y amable. (Evite el uso de "Piedras al comunicarnos".)
2. Valide el punto de vista de la otra persona. ("Así que la forma en la que lo ves es...")
3. Use "Mensajes con Yo" respetuosos para compartir su diferencia de opiniones. ("Yo lo veo de distinta forma...")
4. Explique cualquier detalle.
5. Agradézcales por haberle escuchado.

CÓMO FORMULAR QUEJAS FIRMES

1. Mantenga la calma.
2. Decida cuando van a hablar.
3. Mire a la persona a los ojos.
4. Exprese como se siente por medio de "Mensajes Afirmativos - Yo"
5. Formule su petición; pregunte si lo llevarán a cabo.
6. Agradézcales por haberle escuchado.

CÓMO RESOLVER CONFLICTOS DE MANERA SOSEGADA

1. Identifique su problema específico.
2. Identifique sus sentimientos y cómo estos le afectan a usted.
3. Decida si usted quiere probar a resolver el conflicto.
4. Acuerden un momento para abordar el conflicto de manera sosegada, utilizando "Mensajes con Yo", "Técnicas EEV" (Escuchar Entender y Validar) "Solución de problemas y negociaciones donde todos salen ganando"

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa

Habilidades para minimizar peleas y discusiones

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

Estas habilidades y destrezas le ayudaran a protejer a sus hijos de comportamientos anti-sociales y le haran la vida mas placentera y relajada.

CÓMO DESARROLAR PACIENCIA

1. Controle auto diálogo; recuérdese a sí mismo que no todo el mundo piensa igual que usted lo hace, y eso está bien.
2. Recuérdese de ser paciente.
3. Piense en algo agradable.
4. Tome varias respiraciones para calmarse.
5. Hable con la persona después y use" Crítica Positiva" si los problemas persisten.

CÓMO SER JUSTO

1. Decida que el ser justo es una cualidad importante que usted quiere desarrollar.
2. Esté dispuesto a llevar a cabo sacrificios para fomentar lo que es justo para otras personas.
3. Piense de cómo querría que le traten a usted.
4. Haga lo mismo por la otra persona al igual que usted deseara.
5. Siéntase complacido de que usted fue justo.

CÓMO MANTENERSE CALMADO DURANTE EL CONFLICTO

1. Dese cuenta de cuáles son sus detonantes y las pistas de los mismos.
2. Evite a las personas que sólo quieren instigar una pelea.
3. Retírese del desacuerdo hasta que ambos se hayan calmado.
4. Al sentir que los niveles de ira aumenten, utilice el "Recordatorio" y el "Reductor" para acordarse de mantener la calma ante el conflicto.
5. Felicítese a sí mismo por mantener la calma.

CÓMO MOSTRAR RESPETO

1. Crea que otros tienen el derecho de disfrutar de una vida feliz al igual que usted lo hace.
2. No acose, amenace, bromee, incordie de manera intencional, o se burle de otras personas.
3. No utilice la propiedad de otras personas sin pedir permiso.
4. No maltrate o dañe la propiedad de otras personas.
5. Siéntase complacido porque usted es una persona respetuosa.

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN

Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa

Habilidades para reducir el conflicto y tener una vida familiar feliz y pacífica

Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer

CÓMO REDUCIR EL CONFLICTO FAMILIAR

1. Mantenga respeto por su hijo, cónyuge, o pareja, aún durante un argumento. Hable de los problemas sin echar la culpa.
2. Manténgase enfocado(a) en encontrar una solución aceptable para el problema presente—y no saque al aire los problemas del pasado.
3. Permanezca calmado y no permita que los "pensamientos rabiosos" le causen ira. Tome un descanso si siente que se está poniendo hostil. Use los mensajes "Yo-siento" como este: "Me siento enojado(a) o molesto(a) porque _____ pero todavía te amo. Cuando nos tranquilicemos, me gustaría tratar de encontrar una solución."
4. Use la Respiración de Consciencia Plena para desencadenar una "respuesta de relajación."
5. Recupérese rápido de los argumentos. No permita que los resentimientos permanezcan. Negocien una solución, perdonen, y olviden.
6. No permita que la ira del argumento se derrame en otras áreas de su vida. Separe su conflicto del resto de la relación al estar conciente de las cosas que si le gusta de ese miembro de la familia.

CÓMO SER UN PACIFICADOR

1. Desarrolle un respeto profundo por si mismo(a) y los demás.
2. Tome una firme decisión de nunca herir a nadie intencionalmente.
3. Cuando tenga un problema con alguien, escoja un buen lugar y tiempo para hablar con él o ella en cuanto a ello.
4. Sea honesto en decir cómo su comportamiento le afectó, y pida una solución.
5. Tome los pasos para protegerse a si mismo(a) del abuso físico y verbal. Busque ayuda si es necesario.

CÓMO ENTRENAR EMOCIONALMENTE A SUS HIJOS

1. Esté consciente de las emociones de su hijo(a). A menudo son expresadas de maneras indirectas, como el mal comportamiento.
2. Reconozca las emociones negativas como una oportunidad positiva para enseñar.
3. Valide los sentimientos de su hijo al parafrasear lo que ellos están sintiendo, y déjele saber que usted ve su punto de vista. No quiere decir que esté de acuerdo, pero lo puede ver.
4. Ayude a su hijo a nombrar sus emociones verbalmente.
5. Hablen y decidan en unas formas de expresar sus emociones de manera prosocial, poniendo límites al comportamiento y usando habilidades de resolución de problemas.

©2011 KAROL KUMPFER, PH.D. Y JAYNIE BROWN