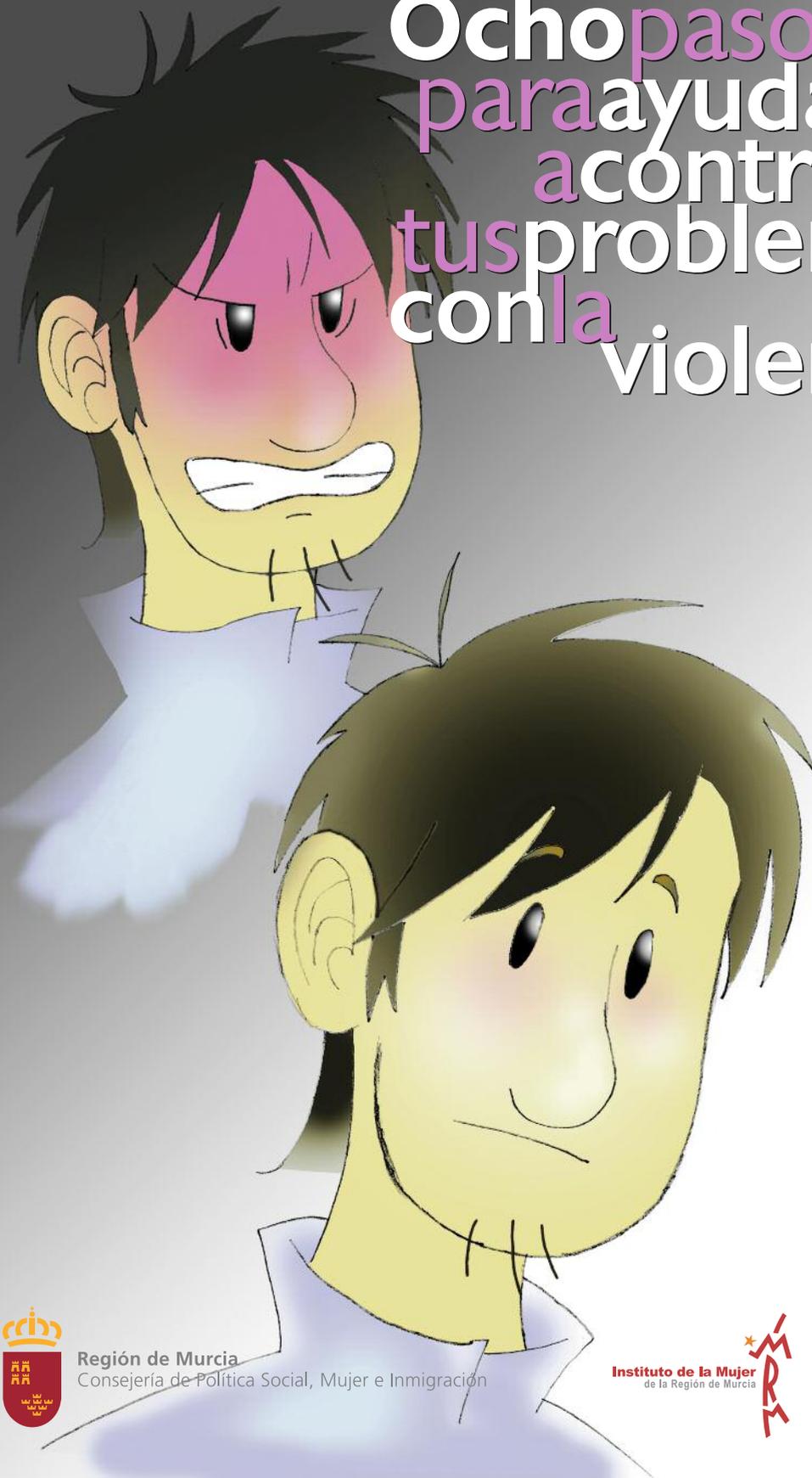


Ocho pasos para ayudarte a controlar tus problemas con la violencia



Región de Murcia
Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración



Instituto de la Mujer
de la Región de Murcia



asociación
psicólogos
en acción

PROGRAMA INTERVIHOM

(Intervención en violencia en hombres)

asociación
psicólogos
en acción 

Este programa ha sido diseñado para ayudar a hombres con problemas de violencia.

Tratamiento
de 8 sesiones
i tcmkq

Dirección y coordinación: Ángela Albaladejo / Laura Escudero

Información: 637 461 070 / 687 521 470

¿Tienes
problemas
con la
violencia?



Edita

Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración

Dirección

Asociación Psicólogos en Acción
Ángela Albaladejo Baño, nº col. MU-01370

Coordinación

Asociación Psicólogos en Acción
Laura Escudero García-Consuegra, nº col. MU-02111

Ilustraciones

Gabi García
gabi-x@hotmail.com

Producción técnica

Formato, S.A.

Depósito legal

MU-1259-2008

Ocho pasos para controlarla

Para ayudarte a controlar tu problema de violencia, aprendiendo estrategias para manejar situaciones donde te controle la ira.

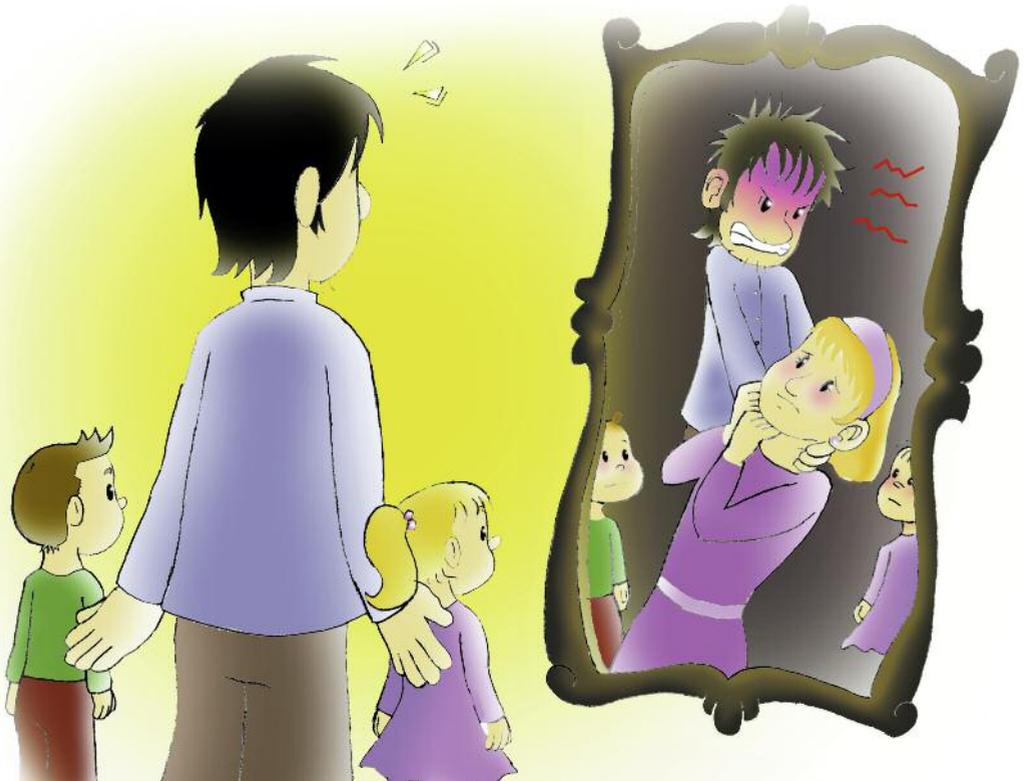
Esta guía se ha realizado para ti si estás preocupado por las consecuencias emocionales, laborales, físicas, judiciales, que ha traído la ira a tu vida. Esperamos que estos ocho pasos te sirvan de ayuda para que desaparezca tu problema de violencia y que entiendas que ocupándote de ello se puede resolver.

LA IRA HACE DAÑO...

La ira tiene costes enormes en tu vida, el más elevado de todos es el daño que causa a nuestras relaciones personales. Las relaciones que quedan dañadas suelen ser las mejores que tenemos. El impulso que considero tan oportuno y justificable en el momento, en las horas de sosiego se convierte en otra fuente de culpa y arrepentimiento.

Los pasos que hemos diseñado pueden ayudarte a que comprendas mejor tu problema, a que dejes de culpabilizarte o de quitarle importancia, cuando sabes que tu ira, está destruyendo todo lo que es importante para ti.

La violencia no surge normalmente de manera espontánea. La ira suele comenzar con unos niveles bajos de malestar, que poco a poco se intensifica y finalmente provocan un fuerte estallido de violencia. Es necesario ser consciente de la ira en las fases anteriores de un estallido. La mayoría de las personas que tienen este problema sólo son conscientes de la ira cuando se presenta en su máxima expresión y ya es difícilmente evitable. Si quieres detener tu escalada de ira, es necesario que actúes en los niveles iniciales, y no cuando la violencia está a punto de estallar.



Primer paso: Responsabilizarme

Reconocer que tengo un comportamiento violento y que soy el único responsable de la calidad de mi vida.

Para entender esto como el principio de responsabilidad personal, empezaré reflexionando y aceptando que:

1. Yo soy responsable de mi propio padecer.
2. Yo soy consciente de qué situaciones me provocan ira.
3. Yo soy consciente quién es la víctima de mis ataques de ira.
4. Yo soy responsable de mis agresiones.
5. Yo soy el único que debo cambiar mis estrategias con ayuda, para poder afrontar mi problema de ira.

ME RESPONSABILIZO DE TI.



Segundo paso: Eliminar mis creencias falsas

Eliminar cinco falsas creencias muy utilizadas de cómo enfrentarnos a la ira:

1. *Nuestra ira se reduce si la expresamos de manera acalorada, gritando o desfogando.*
Esto es falso está demostrado que desfogar la ira directa o indirectamente suele reforzarla y fortalecerla, es decir que tiene un efecto multiplicador de la misma.
2. *Escapar de situaciones que me produzcan malestar hace desaparecer mi ira.*
Esto es falso porque al evitar estas situaciones cotidianas (problemas con mi jefe, problemas con mis hijos, problemas con mi pareja...) no estamos generando estrategias para poder enfrentarnos de manera exitosa a ellas.
3. *Con la ira me hago respetar y me ayuda a conseguir lo que quiero.*
Esto es falso; es posible que nuestra esposa, nuestros hijos, nuestros compañeros, hagan lo que queramos a fin de no vivir nuestros estallidos y finalmente, lo que sientan sea terror, y probablemente, nuestras personas más allegadas nos guarden rencor y muestren una actitud distante hacia nosotros.
4. *Aceptar que en mi pasado fui víctima de situaciones de violencia hace reducir mi ira.*
Esto es falso ya que para aprender a ser menos irascibles es preciso ser consciente de lo que estamos haciendo mal, no de cómo se fueron gestando nuestros errores en el pasado.
5. *Los acontecimientos externos provocan nuestra ira.*
Esto es falso porque si no, una misma situación de malestar provocaría la misma ira en todas las personas, con lo cual conviene desterrar la idea de que las situaciones injustas, las personas difíciles y las frustraciones importantes son las que nos ponen automáticamente furiosos.

CUANDO NO SE HACE LO QUE YO QUIERO.

TRANQUILO.
PREGÚNTALE
QUÉ HA PASADO.
ELIMINA TUS PREJUICIOS.



Tercer paso: Relajarme

Aprender a relajarnos nos ayuda a eliminar estrés y a poder controlar los estallidos de ira. Cuando estoy relajado mi respiración es lenta y profunda; cuando estoy alterado mi respiración es corta y rápida. Aquí te exponemos varias técnicas para aprender a relajarte pero existen muchas más; busca tú la que te haga sentir más relajado:

- Relajación muscular progresiva a través de la tensión y distensión de músculos.
- Respiración profunda a través de inspiraciones y expulsión del aire por la nariz de manera lenta y consciente.
- Meditación, yoga...
- Autohipnosis a través de la repetición de palabras que me produzcan relajación.



Cuarto paso: Parar mi estallido

Al exponernos a situaciones de malestar, si no estamos preparados, tenemos riesgo de que aumente la probabilidad de sufrir un estallido de violencia con la persona que menos lo merezca.

Estrategias adecuadas para evitar un estallido:

- Identificar mis primeros signos de irritación que pueden llevarme a un estallido de ira. Aplicar la relajación.
- Decirme palabras o frases tranquilizadoras que me relajen. Desdramatizar y ser consciente de que mi interpretación de la situación es lo que está produciendo mi ira. Ej.: *“Que mi mujer no me haya preparado la comida, no es porque no me quiere, porque no se preocupa de mi, porque se está aprovechando de mi, porque se está riendo de mi...”* Ser consciente de que otras frases son las que me activan la violencia, no el hecho en sí.
- Abandonar inmediatamente la situación cuando vaya a estallar violentamente con mi hijo, mi mujer, mis compañeros..., y no regresar hasta que me sienta calmado y no exista peligro de otro estallido de violencia.



Quinto paso: Comunicarme de manera adecuada

Puedo aprender a comunicarme de manera asertiva como medio para canalizar mi ira. Si me comporto de forma pasiva durante un largo tiempo, tendré mayor riesgo de sufrir un estallido violento; si, por el contrario, me comporto de forma agresiva y brusca, genero malestar en la otra persona y en mí mismo. Es necesario saber expresar mis necesidades, sentimientos e ideas de manera adecuada, y saber que los demás tienen derecho a decir que no, a no escucharme, a no hacer lo que yo deseo, y por ello no me están rechazando, ni tomando el pelo ni agredíendome.

Estrategias adecuadas para comunicarme sin utilizar la ira:

- Utilizar un tono bajo para hacerme consciente de cómo digo las cosas.
- Hablar de cómo me siento ante ciertas situaciones de malestar y ver qué pensamientos me mando.
- Escuchar al otro y darme cuenta de cómo se siente en ese momento.
- Tomar una actitud corporal relajada, respetando corporalmente el espacio del otro. No señalar; no dar puñetazos, no empujar...
- Utilizar la oposición asertiva:
 - Cuando tú me dijiste...
 - ¿Porque lo hiciste?
 - Cuando hiciste este comportamiento...
 - Me sentí...
 - Te pediría que...
 - Para así sentirme...



Sexto paso: Ser realista con mis frustraciones

No fijarme en los fallos, errores y defectos de los demás, ya que partimos de que todos nos equivocamos y tenemos derecho hacerlo. No generalizar el error a la persona sino a su comportamiento. Partir de que yo tengo comportamientos erróneos igual que los demás; si no encuentro ninguno, solamente me tengo que fijar en este, que bastantes problemas me está generando.

Estrategias para que las frustraciones no me produzcan ira:

- Fijarme en las actitudes, comportamientos y emociones positivas de las personas que me rodean.
- No criticar al compañero de trabajo, a mi mujer, a mis hijos...Estar siempre fijándome en lo negativo hace que genere malestar personal y a los demás, fomentando mi ira.
- Cuando realice una crítica, que sea al comportamiento y no a la persona, que sea una crítica objetiva y específica, que se haga de una manera constructiva para que el otro pueda, solamente si quiere, cambiarla. Recuerda que tiene derecho a no hacerlo.
- Buscar el momento adecuado para mi y para el otro para realizar la crítica; aumentará mi ira si lo hago cuando esté cabreado o cuando lo esté el otro.



Séptimo paso: Disfrutar de mi vida

La ira puede producir enfermedades de tipo cardiaco, hipertensión, colitis ulcerosa, hiperacidez, úlceras, arterioesclerosis coronaria, drogodependencias, depresiones... Llevar un estilo de vida adecuado hace que mi calidad de vida mejore para mí y para los que me rodean, evitando problemas futuros.

Estrategias para mejorar mi calidad de vida:

- Hacer deporte. Queda prohibido el deporte que me fomente la agresividad, ej. boxeo.
- Reducir el consumo de alcohol.
- No tomar ningún tipo de drogas ilegales.
- Llevar una alimentación equilibrada, eliminando exceso de azúcares y grasas.
- Dormir las horas suficientes que yo necesite para sentirme descansado, porque la fatiga y el no dormir aumenta mi ira.

DESCONECTA A TRAVÉS DE...



Octavo paso: Reducir mi estrés

La vivencia que yo haga sobre el estrés puede aumentar mi ira.

Estrategias para reducir el estrés:

- Trabajar para vivir y no vivir para trabajar.
- Organizar mi tiempo objetivamente para la consecución de los objetivos propuestos.
- Buscar actividades placenteras en mi vida que me hagan desconectar, reír, divertirme, relajarme...
- Mandarme mensajes positivos para tranquilizarme, no polarizando las situaciones en “todo sale bien o todo sale mal”. Reconocerme los logros realizados aunque los demás no me lo digan.

VALORA LO IMPORTANTE.



Los **ocho pasos** serán una primera ayuda, pero si ves que tu problema sigue estando presente, ocúpate, ya que si no le pones coto a tus estallidos, la ira acabará destruyendo tus relaciones personales, laborales, etc..., es decir, a todos los niveles donde se presente, e irá minando tu salud física y psíquica. Si no le pones ya solución, ¿dónde te encontrarás de aquí a unos años? y ¿cómo le afectaran tus estallidos a tus hijos, pareja, amigos....? Liberarnos de nuestra ira y ser más transigentes con nuestra pareja, hijos, amistades nos reportará grandes ventajas a largo y también a corto plazo.



“Si necesitas más información para ti, para un familiar, amigo, pareja,... o quieres acabar de forma definitiva con la violencia, llámanos”

- Tratamiento individual (niños, adolescentes y adultos)
- Tratamiento grupal
- Terapia de pareja

asociación
psicólogos
enacción





*Esta guía ha sido editada por la Consejería de
Política Social, Mujer e Inmigración*

*Dirigida y coordinada por la asociación
"Psicólogos en Acción"*



Región de Murcia
Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración

Instituto de la Mujer
de la Región de Murcia



psicólogos
asociación
acción





