



Instituto Budadharmá

“Trabajar con la ira”

Nuestras emociones: un camino de transformación

Tema 3

El enojo y la ira desde la perspectiva budista

INSTRUCCIONES

- Para trabajar con nuestra ira, primero que nada necesitamos comenzar a reconocer su presencia en nuestras vidas.
- Primero echa un vistazo a la biografía emocional que creaste en el primer ejercicio. Utiliza un marcador de color para subrayar los momentos en los que señalaste haber sentido ira o alguno de sus derivados: frustración, molestia, malestar, aversión, resentimiento, intolerancia, enojo, agresión, odio, furia.
- A continuación, date un tiempo de unos 30 minutos para revisar a profundidad el impacto de estas emociones en tu vida.
 - Explora en tu memoria para recordar el impacto de estas emociones en tu familia y relaciones de pareja.
 - Piensa: ¿cómo la ira ha afectado mi juicio en diversas situaciones?
 - ¿Cómo ha influido en mi conducta verbal y física?
 - ¿Cuál ha sido el efecto de la ira en mi estado emocional?
 - ¿Cómo he manejado la impotencia o arrepentimiento por lo que has dicho o hecho?
 - ¿He sentido afectada mi salud, bienestar o calidad de vida?
- Ahora, con la firme determinación de desarrollar herramientas para el manejo de esta emoción destructiva, tómate el tiempo que queda en esta sesión para crear tu propio sistema de alarma personal para reconocer cuando esta emoción surge en ti.
 - Utiliza la siguiente lista de control de la ira. Checa las reacciones que surgen en ti cuando aparece la ira. Agrega cualquier otra reacción que identifiques en tu caso personal.

Reacciones corporales que percibo cuando me domina la ira o el enojo

	Marca las que experimentas
Alteración de temperatura corporal	
Tensión en mandíbulas	
Puños apretados	
Dolor estomacal	
Cambios repentinos en postura	
Extender el índice, señalando al otro	
Tensión en hombros o espalda	
Sudoración	
Temblor de extremidades	
Evasión de contacto visual	
Insomnio	
Pérdida de apetito	
Acidez estomacal	
Sabor amargo en la boca	
Lenguaje corporal amenazante	

Reacciones verbales que percibo cuando me domina la ira o el enojo

	Marca las que experimentas
Subir la voz	
Enmudecer	
Gritar	
Incremento del uso de imperativos	
Voz temblorosa	
Uso de la ironía en mis argumentos	
Uso del sarcasmo en mis argumentos	
Ridiculizar al otro	
Uso de la burla	
Uso de la crítica mordaz	
Maldecir	
Insultar	
Llorar	

Reacciones mentales que percibo cuando me domina la ira o el enojo

	Marca las que experimentas
Juzgar al otro	
Concentrarme en lo que responderé en vez de escuchar lo que el otro dice	
Enfocarme en recuerdos desagradables	
Deseo de escapar	
Planear venganza	
Desasosiego	
Aguardar para sabotear	
Presentarse como víctima del otro	
Convertir en tu mantra interno la frase "esto no está bien"	
Convertir en tu mantra interno la frase "no dejaré que se salga con la suya"	
Convertir en tu mantra interno la frase "esto no es justo"	
Derrumbarse	