Una mirada a la ira

1. Periodo de calma

2. Acumulación de Tensión (ESTRÉS)

3. Explosión

4. Culpa y remordimiento

Tensión emocional

Incremento del malestar (DISTRÉS)

Conducta impulsiva

- Gritos, insultos, reclamos
- Amargura, desesperación
- Golpes, amenazas, violencia.

Lic. César J. Bazalar Chacón (2020)
www.tiempodeamar.org

Una mirada a la ira

2. Acumulación de Tensión

1. Periodo de Calma

3. Explosión

Conducta impulsiva

- Gritos, insultos, reclamos
- Amargura, desesperación
- Golpes, amenazas, violencia.

4 Culpa y remordimiento

Lic. César J. Bazalar Chacón (2020)
www.tiempodeamar.org

Habilidades para una sana convivencia

Manejo de la ira, los celos y el estrés

1. Periodo de calma

2. Acumulación de Tensión

Cambiar de ruta

Hacer una **PAUSA**

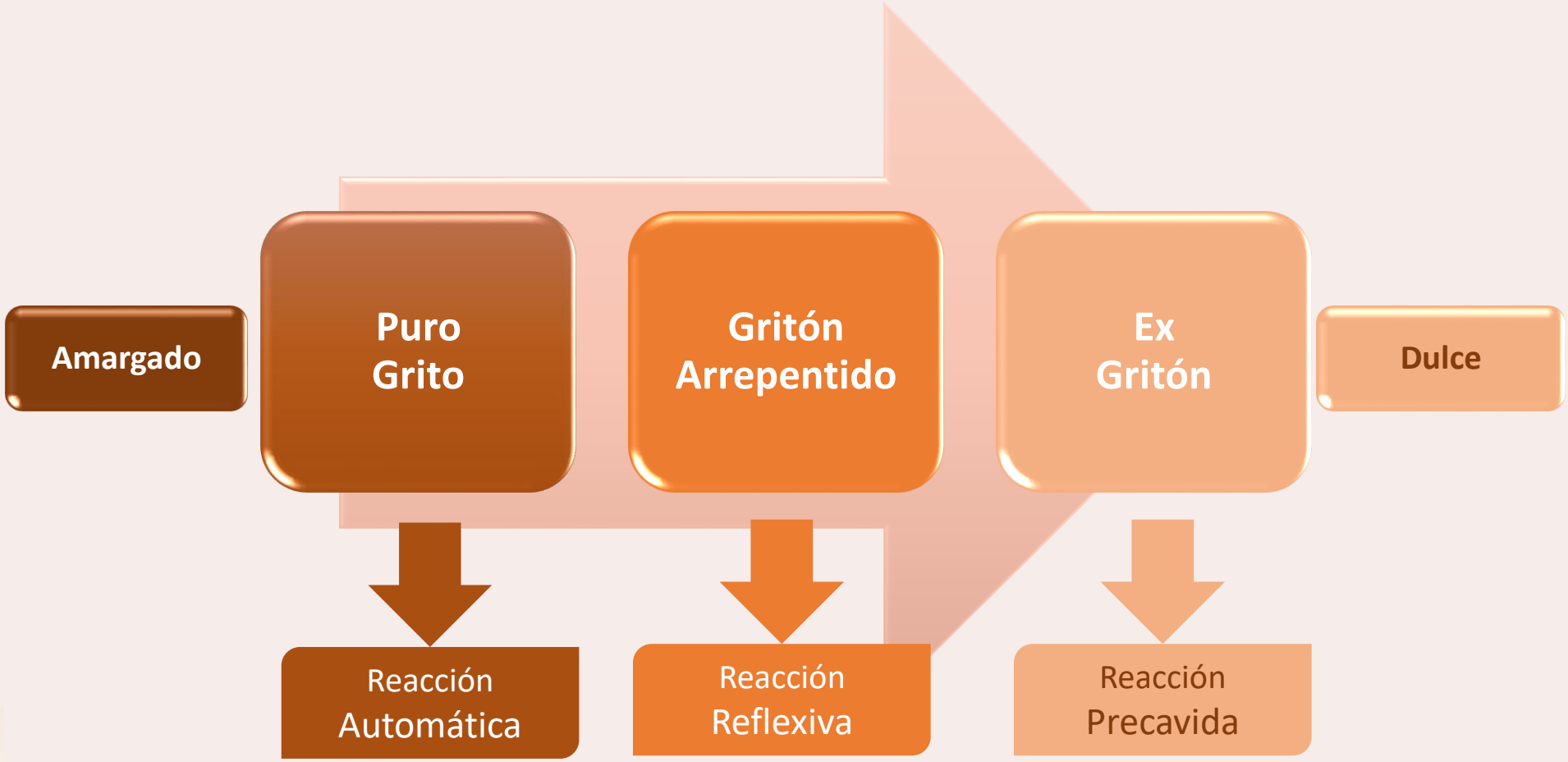
3. DIRIGIR tu atención hacia la emoción.

4. Aclarar tus pensamientos: REFLEXIONAR

5. Nueva **CONDUCTA** (adaptativa)

Lic. César J. Bazalar Chacón (2020)
www.tiempodeamar.org

El cambio requiere de intencionalidad



Lic. César J. Bazalar Chacón (2020)
www.tiempodeamar.org