

NICHOLSON

SANDLER

MANEJO DEL CORAJE

# ¿Te causa problemas el coraje?

- “Explotas” cuando estás con otros
- Criticas a otros a menudo
- Sientes ira pero no la puedes expresar
- Sientes impulsos de dañar a otros
- Te odias a ti mismo
- Te aíslas a menudo
- Te sientes amargado
- Sientes impulsos de hacerte daño
- Otros te han dicho que la ira te causa problemas. Noo ooo!



# Dos tipos de coraje

- Coraje Constructivo: Cura



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Coraje destructivo: Daña

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



# Situaciones que pueden activar tu coraje

- Largas esperas para ver a su médico
- Congestión del tránsito
- Autobuses llenos de gente
- Un amigo que habla en broma sobre un tema que es delicado para ustedes
- Un amigo que no les devuelve el dinero que les debe



# Situaciones que pueden activar tu coraje

- Tener que ordenar o limpiar lo que otra persona desordenó o ensució
- Tener un compañero de cuarto desordenado
- Tener un vecino que toca el estéreo a muy alto volumen
- Que los pongan en estado de espera por largo tiempo cuando están hablando por teléfono



# Situaciones que pueden activar tu coraje

- Acusaciones injustas o sin fundamento.
- Que les den instrucciones incorrectas
- Que se corran rumores falsos sobre su recaída
- Que les roben dinero o propiedad que les pertenece.



# Maneras constructivas para lidiar con el coraje

- Reconoce el sentimiento
- Comunícalo apropiadamente
  - Déjalo ir (*let it go*)



# Ejemplos para Lidar con el Coraje

- Tomar un “timeout”.
- Hablar con la persona con quien tienes coraje.
- Hablar con un consejero.
- Habla de tu coraje en las reuniones de grupos.





# Ejemplos para Lidiar con el Coraje

- Imagínate que le enseñas a un niño cómo expresar el coraje. ¿Que le dirías?
- Escribe en una libreta tus sentimientos de coraje.
- Ejercítate.
- Lee un libro sobre la ira.



# Ejemplos para Lidar con el Coraje

- Trabajo en el hogar, artesanías.
- Usar técnicas de relajación.
  - Guía imaginaria
  - Cintas de auto-ayuda
  - Música
- Trabaja hacia la resolución del coraje a través de la aceptación.



# Ejemplos para Lidiar con el Coraje

- Escribe una carta a la persona con quien tienes coraje.
- Háblate a tí mismo de forma positiva:

*“Yo tengo la habilidad para escoger mi estilo de coraje”*

*“Yo tengo coraje, pero no voy a permitir que éste me controle”*



ANTI ANGER  
ATTITUDE

# MITOS SOBRE EL CORAJE

- El coraje es hereditario.
- El coraje conduce automáticamente a la agresión.
- Tenemos que ser agresivos para conseguir lo que queremos.





# **La próxima vez que tengas coraje, pregúntate:**

- ¿Por qué tengo coraje?
- ¿Vale la pena molestarme por esta situación?
- ¿Esto me está ayudando?
- ¿Así es como me gusta pasar el tiempo?

# Referencias

Herbert, B. & Stuart, E. M. (1993). *The Wellness Book: The comprehensive guide to maintaining health and treating stress-related illness*. Fireside: New York, NY.

Reilly, P.M. & Shopshire, M.S. (2007). *Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients*. U.S. Department of Health and Human Services. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

Santrock, J.W. (2006). *Human Adjustment*. Mc Graw Hill: New York, NY.