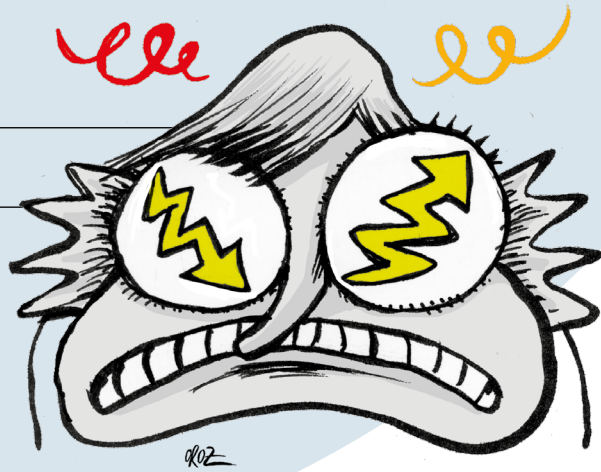


BIENESTAR

Control de la ira



“No me puedo creer que mi madre haya dicho algo así”
“Ese conductor acaba de cortarme el paso”
“La declaración de la renta es tan complicada”
“¡Estoy tan enfadada/o!” ¿Te suena algo de esto?

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLA, NI SOLO.

Sigue leyendo para descubrir si tienes problemas a la hora de gestionar tu ira y qué puedes hacer al respecto. **LA IRA** es una emoción normal que nos indica que algo va mal. Puede ser el reflejo de que alguien, o algo, se ha interpuesto en tus objetivos, ha ido contra ti o te ha perjudicado de alguna manera. La ira puede provocarte ganas de defenderte, de atacar o de vengarte.

Todo el mundo siente ira de vez en cuando.

La forma en que experimentas y expresas tu ira puede verse influida por muchos factores, como el género, la cultura o la religión. No se trata de una emoción mala. Hay personas que creen que la ira es algo malo y que no deben expresarla; eso no es cierto, enfadarse cuando se siente una amenaza es algo completamente normal. Sin embargo, la ira a veces se apodera de las personas.

Como resultado, **quizá se digan o hagan cosas que pueden hacer daño a los demás.**

La ira puede conducir a un cambio positivo si se expresa de forma útil y constructiva.

La ira puede motivarte a hacer cambios positivos en tu vida, empujarte a resolver problemas o ayudarte a defender a otras personas y a ti misma/o. Por ejemplo, las personas que se sienten indignadas por la injusticia social quizá se animen a denunciarla, provocando así un cambio positivo en el sistema.

Por otro lado, el exceso de ira nunca es bueno.

Es posible que las personas que experimentan ira de forma frecuente e intensa eviten expresarla; quizá otras la expresen de manera poco constructiva, como gritando o haciendo comentarios hirientes. Es probable que cuando tienes un problema de ira, juzgues a los demás injustamente, por ejemplo, culpándoles de situaciones difíciles o asumiendo que otras personas te han hecho daño a propósito. Todas estas reacciones pueden desembocar en problemas en la vida familiar, las relaciones y el trabajo.

La ira también puede causar problemas de salud. Cuando tienes problemas de ira, es posible que no afrontes bien el estrés, que tengas la autoestima baja y una mayor tendencia a desarrollar problemas con las drogas o el alcohol. La ira también puede tener un impacto importante en tu cuerpo; provocando tensión muscular, aumento del ritmo cardíaco y otras respuestas corporales negativas o poco saludables.

Las personas que no gestionan bien su ira son más propensas a enfermar, porque su cuerpo no es capaz de combatir la enfermedad. Una ira mal gestionada puede incluso provocar problemas cardíacos.

El objetivo de aprender a controlar la ira es minimizar las consecuencias negativas de esta poderosa emoción y maximizar las positivas.

¿Cómo sé si tengo un problema con la ira?

La ira se convierte en un problema si es:

1. Demasiado frecuente

La ira puede ser beneficiosa y ayudarte a motivarte. Sin embargo, si lidias con mucha ira de manera habitual, es posible que tu calidad de vida, tus relaciones y tu salud se vean perjudicadas. Aunque tu enfado esté justificado, puedes sentirte mejor si eliges tus batallas más importantes y dejas de lado el resto.

2. Demasiado intensa

Un enfado demasiado intenso no suele ser bueno. La ira desencadena la respuesta de "lucha o huida", que provoca todo tipo de reacciones fisiológicas: tu corazón bombea más rápido, tu respiración aumenta, etc. Cuando te enfadas demasiado, también es mucho más probable que actúes de forma impulsiva y hagas o digas algo de lo que puedas arrepentirte después.

3. Dura demasiado tiempo

Los sentimientos de enfado que duran demasiado tiempo son un problema para tu estado de ánimo y para tu cuerpo.

4. Conduce a la agresividad

Es más probable que te vuelvas agresivo, o agresiva, cuando tu enfado es muy intenso. Atacar a otras personas, ya sea verbal o físicamente, no es una forma eficaz de afrontar los conflictos. Cuando la ira lleva a la agresión, no hay beneficio alguno.

5. Perturba el trabajo o las relaciones con otras personas

La ira intensa y frecuente puede causar problemas en las relaciones con el entorno laboral, la familia y las amistades. En los peores casos, la ira puede llevar a la pérdida del trabajo y dañar, o destruir, relaciones importantes.

¿Qué provoca la ira? Situaciones que provocan ira

Hay muchas situaciones diferentes que pueden provocar ira. Por ejemplo, aquellas que nos obligan a lidiar con la frustración, la irritabilidad, el abuso o la injusticia.

Las circunstancias que provocan ira pueden pertenecer a más de una de estas categorías:

FRUSTRACIÓN

Se puede producir cuando una persona no logra alcanzar un objetivo planeado para satisfacer una necesidad. Este sentimiento tiene su raíz en nuestra manera de gestionar y aceptar el resultado, desfavorable, obtenido.

IRRITABILIDAD

Los problemas cotidianos son un incordio y ser desencadenante de la ira. Por ejemplo, si te interrumpen continuamente mientras intentas trabajar.

ABUSO

La ira es una reacción normal y previsible ante el abuso verbal, físico o sexual. Por ejemplo, si alguien te menosprecia, te pega o te obliga a hacer algo que no quieres.

INJUSTICIA

Recibir un trato injusto también puede ser desencadenante de la ira. Por ejemplo, si te culpan de no cumplir un plazo en el trabajo cuando en realidad la culpa ha sido de otra persona.

Sientes cosas que provocan ira: causas internas

Cada persona puede pensar una cosa diferente sobre una misma situación. Estas diferencias de pensamiento pueden llevar a algunas personas a enfadarse con más frecuencia e intensidad que otras.

A continuación, se enumeran algunas causas internas del enfado:

EVALUACIÓN

La forma en que valores la situación influirá en tus emociones. A menudo, las personas se enfadan porque se toman el comportamiento de otras personas como algo personal. Por ejemplo, si crees que un/a amigo/a llega tarde porque no valora tu tiempo, probablemente sentirás bastante enfado. Sin embargo, si crees que llega tarde porque hay demasiado tráfico, es probable que no sientas tanto fastidio.

EXPECTATIVAS

Las expectativas sobre cómo deberían ser las cosas también pueden llevar al enfado si no salen según lo previsto. Si tus expectativas no son realistas, es posible que sientas decepción, enfado y frustración cuando las cosas, inevitablemente, no funcionen.

HABLAR PARA SÍ

El hecho de que tu diálogo interno sea iracundo puede hacer que los sentimientos de enfado sean más intensos y duren más tiempo. Pensamientos como "¡Ya le enseñaré!" o "¡Siempre se mete conmigo!" suelen hacer que te sientas peor.

TENSIÓN O ESTRÉS

Es mucho más fácil enfadarse cuando ya sientes tensión o estrés. Es posible que hayas notado que cuando tienes una semana estresante en el trabajo te cuesta más gestionar la ira que cuando las cosas van bien.

¿Qué puedo hacer con respecto a mi ira?

La ira es una señal de que necesitas aplicar alguna **ACCIÓN CONSTRUCTIVA**

La ira también puede ser una **FUENTE DE ENERGÍA** para hacer cosas y resolver problemas

La gestión de la ira consiste en:

- Resolver problemas
- Entender cómo te afecta
- Desarrollar técnicas para controlarla



Hay tres formas principales de gestionar la ira:

1. Emociones

RELAJACIÓN

No se puede sentir enfado y relajación al mismo tiempo. Piensa en la ira como tu punto de ebullición. Si bajas la temperatura, evitas que se desborde. Aprender a relajarte puede ayudarte a reducir tu nivel de ira y a sentir más tranquilidad.

De esta forma, cuando te provoquen, tendrás una distancia mucho mayor que recorrer antes de que el enfado se descontrole. Visita bienestaremocional.navarra.es módulo 8: "Pensamiento saludable" para obtener más información sobre la relajación y otros consejos para gestionar las emociones.

ESTADO DE ÁNIMO

También es complicado enfadarse cuando te ríes. Es fácil tomarse las dificultades de la vida demasiado en serio, hacer un esfuerzo por ver tus frustraciones y penas con humor puede ser útil para combatir una reacción de enfado automática.

2. Patrones de pensamiento

CONTROLA TUS PENSAMIENTOS

Una buena forma de reducir la ira es controlar los pensamientos de enfado sobre la situación.

Sigue los siguientes pasos.

- **Examina las pruebas:** ¿qué pruebas apoyan tu visión de la situación?
- **Busca alternativas:** ¿qué otras formas hay de ver la situación o el conflicto? ¿Se te ocurren otras explicaciones de por qué ha sucedido esto? ¿Qué pruebas apoyan las explicaciones alternativas?

EMPATÍA

Puedes sentir enfado si crees que el comportamiento de la otra persona pretendía herirte de forma intencionada. A menudo, el comportamiento de otras personas no tiene nada que ver contigo personalmente, sino que suele ser más bien un reflejo de cómo están afrontando sus propias vidas.

Para que la empatía te sirva, pregúntate: "¿Cómo se siente la otra persona en esta situación?". Para obtener más consejos y herramientas sobre cómo gestionar pensamientos irritables, consulta nuestro módulo 8, "Pensamiento saludable", en bienestaremocional.navarra.es

3. Comportamientos

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La gestión de la ira es la confrontación estratégica calculada con la finalidad de resolver un problema. El truco para controlar adecuadamente la ira es tener como objetivo la resolución del problema. Lo ideal es asegurarte de que la respuesta a tus sentimientos de enfado está dirigida a ese objetivo. No descargues tus sentimientos en todo el que te rodea; haz uso de ellos de forma selectiva para resolver el problema.

SER ASERTIVO/A, NO AGRESIVO/A

La forma que tenemos de comunicarnos depende de la finalidad para la que lo hacemos. Nuestro objetivo, incluso cuando estamos enfadados o enfadadas, puede ser mejorar una relación importante, mantener el amor propio, resolver un problema, expresar nuestros sentimientos o mostrar comprensión, entre otros.

Todos y todas podemos aprender a comunicarnos de forma asertiva. Esto no significa comportarte de manera agresiva para salirte con la tuya, sino comunicarte mostrando respeto por ti y por otras personas, expresando tus sentimientos de forma sincera y con cariño, manifestando tus necesidades sin hacer daño a las personas de tu entorno.

**EN LA PÁGINA SIGUIENTE
ENCONTRARÁS
NUESTRA LISTA DE RECURSOS
SOBRE ASERTIVIDAD.**

Para obtener consejos y herramientas adicionales, consulta nuestro módulo 4 de bienestar, "Resolución de problemas", en bienestaremocional.navarra.es

Reacciones negativas a la ira: las 3 cosas que no hay que hacer

La forma en que reaccionamos ante una situación irritante puede tener un gran impacto en la intensidad y la duración de la ira. Aumentaremos nuestros sentimientos de enfado si respondemos a las situaciones irritantes con cualquiera de las tres cosas que no debemos hacer: represión, ponerse a la defensiva o ponerse agresivo o agresiva.

REPRIMIR LA IRA

Una forma de afrontar la ira es evitar decir nada y alejarse con enfado. Reprimirse como forma de afrontar la ira suele ser ineficaz por varias razones:

- El problema no desaparece.
- Cuando piensas en lo sucedido, te enfadas más.
- Con el tiempo, tu enfado se convierte en resentimiento.
- No has intentado resolver el problema, por lo que puedes sentir desánimo y malestar contigo.

PONERSE A LA DEFENSIVA

Si reaccionas demasiado rápido ante el enfado, puedes expresar una hostilidad inútil hacia los demás. Si pareces hostil o desprendes resentimiento, la otra persona puede contagiarse de esa hostilidad.

AGRESIVIDAD

La agresión física o verbal no suele ser la mejor respuesta a una situación irritante. Normalmente, los actos agresivos son actos impulsivos de los que luego te arrepientes. La agresión tiene consecuencias negativas para todas las personas implicadas y no resuelve nada a largo plazo.

A veces la ira puede causar graves problemas en nuestras vidas

Considera la posibilidad de buscar ayuda si la ira afecta negativamente a tu vida de alguna de las siguientes maneras:

- Interfiere en la vida familiar, el rendimiento en el trabajo o los estudios.
- Te lleva a perder el control de tus acciones o de lo que dices.
- Te impide, tanto a ti como a sus seres queridos, disfrutar de la vida.
- Te lleva a actuar de forma amenazante o violenta hacia ti, otras personas, animales o bienes.

Si tienes dudas, pregunta en tu centro de salud.

Material elaborado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

Traducción realizada a castellano por el ISPLN con la autorización de la *Canadian Mental Health Association* (Asociación canadiense de salud mental) y *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* (Asociación de Columbia Británica para la salud mental y la información sobre el consumo de sustancias). *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* no ha formado parte del proceso de traducción, por lo que no se hace responsable de la calidad de la traducción final. Si deseas consultar la versión original en inglés, puedes entrar en: [Here to Help](#)