

¿Cómo manejar la ira?

La ira se refiere a un estado emocional caracterizado por sentimientos de enfado de intensidad variable y puede ser causado por sucesos externos o internos. Aunque vivamos la ira como algo negativo no deja de ser una emoción, y como toda emoción, es necesaria y adaptativa. La ira moviliza a actuar, a defendernos, a luchar en situaciones que no nos parecen justas.

La ira se caracteriza por un incremento rápido del ritmo cardíaco, de la presión arterial y de los niveles de noradrenalina y adrenalina en sangre. También es común que la persona que siente ira se enrojezca, sude, tense sus músculos y respire de forma más rápida.

La ira y sus consecuencias

La ira no está asociada a ninguna enfermedad concreta, pero puede ser indicadora y predisponer a trastornos afectivos y de la personalidad. Un estado de irritación constante influye negativamente sobre la tensión y el estado de salud general de una persona, estando relacionada con trastornos cardiovasculares, úlceras, cáncer o enfermedades asociadas al dolor crónico. Lo que inevitablemente genera la ira son consecuencias negativas en las relaciones sociales y personales.

¿Cómo saber si tengo problemas de control de ira?

Los episodios agresivos pueden ser precedidos o ir acompañados de lo siguiente: Irritabilidad, aumento de energía, pensamientos recurrentes, hormigueo, temblores, palpitaciones y opresión en el pecho.

Estrategias para controlar la ira

- Piensa antes de hablar y expresa tus sentimientos de forma creativa
- Una vez que te tranquilices, expresa tu ira y el motivo de tu enfado
- Haz un poco de ejercicio
- Tómate un tiempo para reflexionar y busca alternativas al estrés
- Identifica posibles soluciones y prepárate para la frustración.
- Recurre a las declaraciones en primera persona
- No guardes rencor y reduce tus expectativas sobre los demás
- Usa el humor para aliviar la tensión
- Expresa los sentimientos con firmeza, pero sin agresividad
- Aplaza el enfado y después redirígelo
- Aprende a utilizar técnicas de relajación y respira profundamente
- Evitar el consumo de alcohol y café
- Escucha música, dibuja
- Escribir pensamientos y emociones
- Habla de tus sentimientos con alguien que confíes

A menudo lo que hacemos o decimos cuando estamos enfadados nos afecta mucho, y a veces tomamos decisiones de las que luego nos arrepentimos por eso es importante aprender a manejar la IRA.