**GESTIÓN DE LA IRA**

Todos hemos sentido ira en algún momento. Se trata de una emoción humana totalmente normal y por lo general, saludable. No obstante, cuando perdemos el control de esta emoción y se vuelve destructiva, puede ocasionar muchos problemas en el trabajo, en las relaciones personales y en la calidad de vida.

**¿Qué es la ira?**

La ira es un estado emocional que varía en intensidad: desde una irritación leve hasta una ira intensa. Como otras emociones, está acompañada de cambios tanto psicológicos como fisiológicos y puede ser causada por sucesos externos (un atasco o un vuelo cancelado) o internos (una preocupación o un recuerdo traumático).

**Cómo expresar el enojo**

La forma natural e instintiva de expresar un enfado es responder de manera agresiva. Se trata de una respuesta natural ante las amenazas y situaciones perjudiciales para nosotros que deseamos cambiar. Suele inspirar sentimientos intensos, con frecuencia agresivos, y conductas que nos permiten luchar y defendernos cuando nos sentimos atacados.

Hay que tener en cuenta que, para sobrevivir, es necesario un determinado grado de enfado. Sin embargo, no se pude atacar a cada persona u objeto que nos irrita o molesta. Los límites respecto hasta dónde podemos llegar con nuestra ira, lo imponen las leyes, las normas sociales y el sentido común.

Las personas utilizan una diversidad de procesos conscientes e inconscientes para lidiar con los sentimientos que provoca la ira. Gestionar la ira no significa “controlarla”, ya que la emoción va a surgir con independencia de mi voluntad. Sin embargo sí puedo decidir cómo quiero actuar ante esa emoción. Es decir, no controlo la emoción, lo que controlo es mi respuesta ante esa emoción. Las tres reacciones principales ante la ira son expresar, reprimir y calmarse:

* **Expresar la ira** puede ser simplemente dejarse llevar por los impulsos agresivos, pero también podemos expresar ese sentimiento con firmeza pero sin agresividad. Esta es la manera más sana de manejar la ira. Para hacerlo, se debe aprender cómo dejar claro cuáles son sus necesidades y cómo atenderlas sin lastimar a otros. Ser firme no significa ser prepotente ni exigente; significa respetarse a sí mismo y a los demás.
* Otra manera de abordar esta emoción consiste en **reprimir el enfado** y después convertirlo o redirigirlo. Es decir, cuando se contiene la ira, se deja de pensar en ella y en cambio se centra en hacer algo positivo. El objetivo es inhibir o reprimir la emoción y convertirla en una conducta mucho más constructiva. El peligro de este tipo de respuesta es que no permite exteriorizar las emociones, pudiendo causar a largo plazo hipertensión u otros síntomas psicosomáticos. Además, inhibir la ira, puede conducir a expresiones patológicas a largo plazo, como explosiones descontroladas u hostilidad permanente.
* Por último, puede **calmarse interiormente**. Esto significa no sólo controlar su conducta externa sino también controlar sus respuestas internas, siguiendo los pasos para reducir su ritmo cardíaco, calmarse y dejar que los sentimientos pasen. Algunas técnicas para lograr esto son la respiración profunda, la meditación, o simplemente alejarse del foco que está provocando la ira durante algunos minutos. Es importante no confundir calmarse con reprimir la emoción, para eso hay que ser muy consciente de si la activación fisiológica realmente bajó o simplemente hacemos como que no está ahí.

**Manejo de la ira**

El objetivo del manejo de la ira es reducir el malestar emocional y la activación fisiológica que provoca. Si uno no puede cambiar las cosas o personas que provocan el enfado, ni evitarlas, se puede aprender a controlar las reacciones.

**¿Por qué se enfadan algunas personas más que otras?**

Algunas personas se exaltan más que otras, enfadándose con mayor facilidad y más intensamente. También, hay quienes no demuestran su ira gritando pero están continuamente irritados y malhumorados.

Las personas que se enojan con facilidad, por lo general, tienen lo que se denomina baja tolerancia a la frustración, es decir, no aguantan los inconvenientes.

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.infocoponline.es/im/060612mano.jpg | Hay varios factores que influyen en que determinadas personas tengan esta facilidad. Un factor puede ser de origen **genético o fisiológico**. Algunos niños nacen irritables, sensibles y que se enojan con facilidad desde una edad muy temprana. Otro factor puede estar asociado a la manera como se les **enseña** a lidiar con el enojo. El enojo se considera a menudo como algo negativo, que no se debe expresar; como resultado, no se aprende a manejarlo o canalizarlo constructivamente. |

**¿Es bueno dar rienda suelta a la ira?**

Según los psicólogos, este es un mito peligroso. Algunas personas usan esta teoría como una licencia para lastimar a otros. Existe un punto medio entre la represión y la agresión. La ira nos aporta información importante que debe ser escuchada, pero también tenemos capacidad para decidir qué hago con ella y cuál será mi respuesta. Aprender a gestionarla es el camino para permitirme experimentar el enojo y al mismo tiempo no causar daño a mi alrededor.

La APA (asociación americana de psicología) recomienda que si alguien siente que su ira está fuera de control y ello está afectando sus relaciones, se plantee pedir ayuda a un psicólogo que le enseñará estrategias y técnicas para cambiar el pensamiento y la conducta.

Fuente: [www.apa.org](http://www.apa.org/)