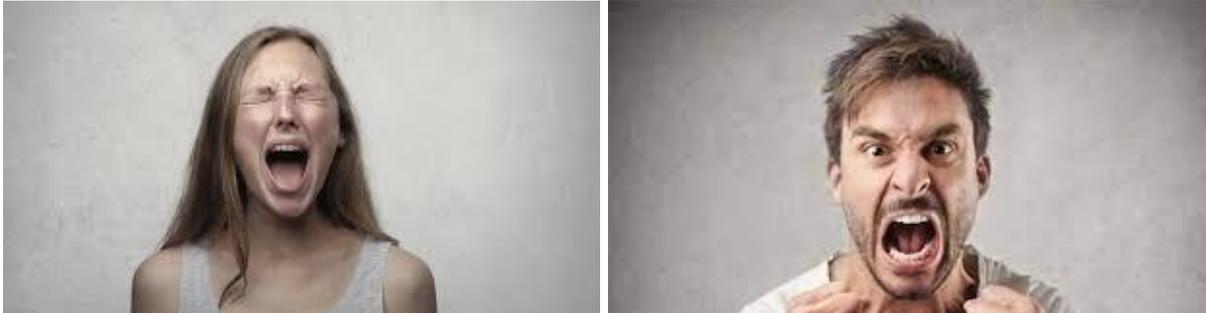


# APRENDA A MANEJAR SU IRA

---



La ira es una emoción normal que todo el mundo siente de vez en cuando. Pero cuando usted siente una ira que es demasiado intensa, o cuando la siente con demasiada frecuencia, puede convertirse en un problema. La ira puede poner presión a sus relaciones o provocarle problemas en la escuela o el trabajo.

El manejo de la ira puede ayudarle a aprender maneras saludables de expresar y controlar su ira.

## **Qué es la ira**

La ira puede ser desencadenada por sentimientos, personas, eventos, situaciones o recuerdos. Usted puede sentir ira cuando se preocupa por conflictos en el hogar. Un compañero de trabajo autoritario o un tráfico pesado en su viaje al trabajo pueden hacerlo sentir enojado.

Cuando usted siente ira, su presión arterial y su ritmo cardíaco aumentan. Ciertos niveles hormonales se incrementan, provocando un estallido de energía. Esto nos permite reaccionar de forma agresiva cuando nos sentimos amenazados.

Siempre habrá situaciones en la vida que lo harán sentir enojado. El problema es que en la mayoría de los casos, responder agresivamente no es una buena forma de reaccionar. Usted tiene poco o nada de control sobre los factores que le provocan ira. Pero puede aprender a controlar la reacción.

---

---

## Quién necesita asesoría para el manejo de la ira

Algunas personas parecen ser más propensas a la ira. Otras pueden haber crecido en un hogar repleto de ira y amenazas. La ira excesiva provoca problemas tanto para usted como para las personas que lo rodean. Estar enojado todo el tiempo aleja a las personas. También puede ser malo para su corazón y provocar problemas estomacales, dificultades para dormir y dolores de cabeza.

Usted puede necesitar ayuda para controlar su ira si:

- A menudo se involucra en discusiones que se salen de control
- Se torna violento o rompe cosas cuando siente ira
- Amenaza a otros cuando siente ira
- Ha sido arrestado o encarcelado a causa de su ira

## Cómo funciona la asesoría para el manejo de la ira

El manejo de la ira le enseña cómo expresar su enojo de forma saludable. Usted puede aprender a expresar sus sentimientos y necesidades a los demás con el debido respeto.

Estas son algunas maneras de manejar su ira. Usted puede probar una o combinar algunas de ellas:

- **Ponga atención a qué desencadena su ira.** Es posible que necesite calmarse antes de hacer esto. Saber cuándo podría enojarse puede ayudar a anticiparse y manejar su reacción.
- **Cambie su forma de pensar.** Las personas iracundas a menudo ven las situaciones en términos de "siempre" o "nunca". Por ejemplo, usted puede pensar "tú nunca me apoyas" o "siempre me sale todo mal". La realidad es que esto rara vez es cierto. Estas afirmaciones pueden hacer que sienta que no hay una solución. Esto solo alimenta la ira. Trate de evitar usar estas palabras. De esa manera podrá ver la realidad con más claridad. Puede llevar un poco de práctica en un principio, pero será cada vez más fácil.
- **Encuentre formas de relajarse.** Aprender a relajar su cuerpo y su mente puede ayudar a calmarlo. Existen muchas técnicas de relajación que puede probar. Usted puede aprenderlas en clases, libros, DVD y en línea. Una vez que encuentre una técnica que le funcione, podrá usarla siempre que comience a sentir ira.
- **Tome un momento para calmarse.** En ocasiones, la mejor manera de calmar su ira es alejarse de la situación que la está provocando. Si usted siente que está por explotar, pase unos minutos usted solo para tranquilizarse. Hágales saber sobre esta estrategia a

---

familiares, amigos o compañeros de trabajo de confianza antes de que se presenta la situación. Infórmeles que necesitará unos cuantos minutos para calmarse y que regresará cuando esté más tranquilo.

- **Trabaje para resolver los problemas.** Si la misma situación lo hace sentir ira una y otra vez, busque una solución. Por ejemplo si se enoja todas las mañanas mientras espera en el tráfico, busque una ruta diferente o salga a una hora distinta. También podría utilizar el transporte público, montar su bicicleta al trabajo o escuchar un audiolibro o música relajante.
- **Aprenda a comunicarse.** Si se encuentra cerca de perder la compostura, tómese un momento para calmarse. Intente escuchar a la otra persona sin precipitarse a sacar conclusiones. No responda con lo primero que le venga a la cabeza. Es posible que lo lamente más adelante. En lugar de eso, tómese un momento para pensar en lo que responderá.

## Referencia

American Psychological Association website. Controlling anger before it controls you. [www.apa.org/topics/anger/control.aspx](http://www.apa.org/topics/anger/control.aspx). Accessed October 27, 2020.

Vaccarino V, Bremner JD. Psychiatric and behavioral aspects of cardiovascular disease. In: Zipes DP, Libby P, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli GF, Braunwald E, eds. *Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 11th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2019:chap 96.