

Controlar la Ira

SAMHSA

En el sentido más general, la ira es un sentimiento o emoción que va desde la irritación leve hasta la furia y rabia intensa. La ira es una respuesta natural ante aquellas situaciones en las que nos sentimos amenazados, creemos que nos harán daño o que otra persona nos ha perjudicado innecesariamente. También es posible que nos enojemos cuando sentimos que otra persona, como un niño o alguien cercano a nosotros, se ve amenazado o perjudicado. Además, la ira puede resultar de la frustración cuando no podemos satisfacer nuestras necesidades, deseos y objetivos.

Cuando la sentimos con demasiada intensidad, con demasiada frecuencia o se la expresa de manera inadecuada, la ira se convierte en un problema. El estrés que proviene de la ira en el cuerpo puede producir muchos problemas de salud, como hipertensión, enfermedades cardíacas y disminución de la eficiencia del sistema inmune. La ira también puede conducir a la violencia o la agresión física, lo que puede dar lugar a numerosas consecuencias negativas, como ser detenido o encarcelado, ser herido físicamente, ser víctima de represalias, perder seres queridos, perder el empleo o tener sentimientos de culpa, vergüenza o arrepentimiento.

Mitos acerca de la Ira

Mito N° 1: La ira se hereda. Los estudios de investigación demuestran que las personas no nacen con un conjunto específico de formas de expresar la ira y, dado que la expresión de la ira es un comportamiento adquirido, también se pueden aprender maneras más adecuadas de expresar la ira.

Mito N° 2: La Ira Conduce Automáticamente a la Agresión. Es un error pensar que la única manera eficaz de expresar la ira es a través de la agresión. Con frecuencia se piensa que la ira es algo que se acumula y aumenta hasta el punto de llegar a una explosión agresiva; sin embargo, es posible interrumpir la intensificación para obtener un resultado más positivo.

Mito N° 3: Las Personas Deben Ser Agresivas Para Conseguir Lo Que Quieren. Muchas personas confunden la asertividad con la agresión. El objetivo de la agresión es dominar, intimidar, dañar

o lesionar a otra persona—para ganar a cualquier precio. Por el contrario, el objetivo de la asertividad es expresar sentimientos de ira de una manera que sea respetuosa de las otras personas. El mensaje básico de la asertividad es que mis sentimientos, pensamientos y creencias son importantes, y que sus sentimientos, pensamientos y creencias son igualmente importantes.

Desde una perspectiva del control de la ira, un episodio de ira puede ser visto como que consta de tres fases que componen el ciclo de la agresión:

Intensificación - Esta etapa se caracteriza por las señales que indican que se está acumulando enojo. Estos indicadores pueden ser físicos, conductuales, emocionales o cognitivos (pensamientos). Los hechos, por el contrario, son situaciones que ocurren todos los días, que pueden derivar en una intensificación de la ira si no se aplican estrategias eficaces de control de la ira. Los hechos de alerta son los tipos de situaciones que son exclusivas de la persona y ante las cuales la persona es especialmente sensible debido a sucesos anteriores.

Explosión - Si se permite que la etapa de intensificación avance, la siguiente etapa es la explosión. La etapa de explosión se caracteriza por una descarga incontrolable de ira que se manifiesta por medio de una agresión verbal o física. La descarga, a su vez, deriva en consecuencias negativas: equivale al número 10 en la escala de medición de la ira.

Post-explosión - La etapa final del ciclo de agresión es la fase de post-explosión. Se caracteriza por las consecuencias negativas que resultan de la agresión verbal o física que aparece durante la fase de explosión. La mayoría de las veces, las relaciones son dañadas por los sentimientos que resultan del miedo, la desconfianza y el resentimiento en los más cercanos a la persona enojada.

Estrategias para Controlar la Ira

Una técnica que es útil para tomar más conciencia de la ira es aprender a observarla. Una forma sencilla de observar la ira es utilizar el “medidor de ira”. Un “1” en la escala de medición de la ira representa una falta total de ira o un estado total de tranquilidad, mientras que un “10” representa

una pérdida muy furiosa y explosiva del control, que deriva en consecuencias negativas.

La expresión de la ira no solo se aprende, sino que se puede convertir en una respuesta rutinaria, familiar y predecible ante una variedad de situaciones. Cuando la ira se manifiesta con frecuencia y de manera agresiva, puede convertirse en un hábito de conducta inapropiada. Para acabar con el hábito de la ira, debe estimular la conciencia de los acontecimientos, las circunstancias y los comportamientos de las personas que “desencadenan” su ira.

Un conjunto de estrategias que sea efectivo para controlar la ira debe incluir estrategias tanto inmediatas como preventivas. Las estrategias inmediatas incluyen tomarse un tiempo para aislarse, hacer ejercicios de respiración profunda y detener el pensamiento. Las estrategias preventivas incluyen desarrollar un programa de ejercicios y modificar las convicciones irracionales.

Aislamiento - Este recurso implica abandonar la situación si la persona siente que la ira se está intensificando fuera de control. Por ejemplo, un pasajero que viaja en un autobús colmado de gente se enoja porque percibe que las personas lo golpean a propósito. En esta situación, la persona puede simplemente bajarse del autobús y esperar a que pase uno con menos personas.

Respiración profunda - Esta es una técnica sencilla que implica cerrar los ojos, concentrarse, respirar lentamente y tranquilizar los pensamientos. Lo ideal es hacerlo en un lugar sin distracciones durante al menos un par de minutos; es una técnica muy efectiva.

Diálogo interno - Cuando las personas se enojan, comienzan a tener diálogos internos, que se denominan “hablar con uno mismo”. Con frecuencia, no son los hechos en sí los que producen sentimientos como la ira, sino nuestras interpretaciones y creencias sobre los acontecimientos. Las convicciones que subyacen a la ira a menudo adoptan la forma de “debería” y “debo”. Es posible que se enoje, por ejemplo, cuando empieza a pensar: “Debo estar siempre en control de la situación. Debo controlar todas las situaciones”. En lugar de continuar con estas

Continúa en el otro lado

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?
Mándenos un correo electrónico a aharkleroad@ers-eap.com.
¡Sus comentarios serán muy apreciados!



Controlar la Ira, Continúa

creencias, puede tratar de rebatirlas. Puede decirse a sí mismo: “No tengo poder sobre las cosas que no puedo controlar”, o “Debo aceptar lo que no puedo cambiar”. Al rebatir sus pensamientos irracionales, es probable que se empiece a tranquilizar y pueda tomar control de su ira de manera más sencilla.

Detener los pensamientos – Dígase a usted mismo “¡BASTA! ¡Piensa en otra cosa!” cuando sienta que está rumiando acerca de un problema que intensifica su ira. Buscar de manera activa un nuevo asunto en que pensar puede generar un desafío, pero puede ser fundamental para ayudarlo a apaciguar una situación potencialmente volátil.

El Modelo de Resolución de Conflictos

El Modelo de Resolución de Conflictos describirá los pasos para resolver conflictos interpersonales sin tener que recurrir a la agresión.

1. Identifique el problema que está generando el conflicto. Es importante ser específico al momento de identificar el problema. “Mi compañera de trabajo nunca está lista cuando la recojo por la mañana para llevarla al trabajo”.

2. Identifique los sentimientos que se asocian con el conflicto. Rara vez es un

simple “Estoy enojado”, sino es posible que sea una sutil combinación de molestia, frustración y sentir que lo dan por sentado, por ejemplo. “Me irrito y me pongo de mal humor cada vez que tengo que esperar, y sé que todo el mundo nota mi cara de estar molesto con la situación”.

3. Identifique la repercusión del problema que está generando el conflicto, es decir, qué resultado específico provocó el problema en usted. “Me hace ver mal cuando no logro llegar al trabajo a horario”.

4. Decida si resolver el conflicto o no. Es decir, hágase las siguientes preguntas: “¿El conflicto es lo suficientemente importante

Continúa abajo

ERS Press

A Publication of
Employee Resource Systems, Inc.
An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600
Chicago, Illinois 60602

¿Siente ansiedad o preocupación? Llame al Programa de Asistencia para Empleados/Miembros (EAP/MAP) para recibir asistencia y recursos gratuitos y confidenciales.
1-800-292-2780

como para mencionarlo? Si no intento resolver este inconveniente, ¿derivará en sentimientos de ira y resentimiento?”.

5. Trabaje para solucionar el conflicto

¿De qué manera le gustaría que se resolviera el problema? ¿Se necesita llegar a un acuerdo? Coordine una hora para hablar que funcione para los dos y luego describa el conflicto, sus sentimientos y las repercusiones del conflicto, y pida una forma de resolverlo. “No sé si sabía, pero me molesta llegar tarde. Siempre he estado orgulloso de mi puntualidad y, últimamente, cuando tengo que esperar, ¡yo también llego tarde! No quiero que una cosa tan simple como ir a trabajar juntos cree problemas entre nosotros, así que

quería hablar contigo para ver si podemos encontrar una solución que funcione para ambos”.

El Modelo de Resolución de Conflictos es útil incluso cuando los conflictos no se resuelven. Muchas veces, se sentirá mejor si trata de resolver un conflicto de una manera asertiva en lugar de actuar de forma pasiva o agresiva. En concreto, es posible que sienta que usted ha hecho todo lo que podía para resolver el conflicto, lo que le permite dejar pasar el problema de manera serena y reflexiva, si es necesario.

Con una mayor conciencia y estas herramientas “en el bolsillo”, es de esperar que pueda aprender hábitos saludables y

más adaptativos que tendrán un efecto

positivo en todas las relaciones de su vida. Si siente que le gustaría recibir ayuda con el control de su ira, llame al Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-292-2780 para hablar de manera confidencial con uno de nuestros consejeros, sin cargo.

Este artículo fue extraído de “Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients: A Cognitive Behavior Therapy Manual” [Control de la Ira para Pacientes de Abuso de Sustancias y Salud Mental: Manual de Terapia Cognitiva Conductual] Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés).

**Para obtener ayuda gratuita y confidencial con problemas personales, llame al Programa de Asistencia al Empleado / Miembro / Estudiante / Familia.
(800) 292-2780 www.ers-eap.com**