

La ira es una emoción confusa. Puede hincharse dentro de nosotros tan rápidamente y arrastrarnos a veces incluso antes de que sepamos qué la causó. O puede sentirse como una quemadura lenta que construye hasta que nos explotamos. Y a veces, cuando salimos de control, nuestro enfado puede herir o destruir las relaciones con aquellos que amamos más, a nuestra pareja, nuestros hijos, o nuestras familias.

La ira no es ni buena ni mala; todos nos enfadamos alguna vez. De hecho, suele ser una respuesta a sentimientos más profundos e intensos. Forma parte del mecanismo de supervivencia de nuestro cuerpo que nos ayuda a protegernos. Sin embargo, cuando la ira se convierte en la principal emoción que sentimos en las situaciones, incluso cuando no está justificada, nosotros necesitamos examinar si se ha convertido en nuestra "reacción por defecto".²

Llegar Detrás de tu Ira

La ira es un sentimiento que a menudo se utiliza para cubrir sentimientos más intensos o de miedo. Si puedes identificar lo que realmente causa tu enfado, entonces podrás trabajar para resolverlo.

Piensa en cuando te enfadas. ¿Puedes descubrir qué es la emoción subyacente? Para ayudar a identificar esto, observa la situación que condujo a tu enfado y luego hazte estas sencillas preguntas:

- **¿Cuál era el sentimiento antes de enfadarme?** Si miramos hacia atrás aquellas veces que nuestras emociones nos controlaron, a menudo podemos ver un momento justo antes del enfado en el que nos sentimos heridos, a la defensiva, contrariados, tristes, sorprendidos, o cualquier número de sentimientos.
- **¿Cuál es el sentimiento que hay debajo de ese sentimiento?** Muchas personas comparten sus sentimientos de forma que ocultan lo que hay debajo. Decir, "Me siento que no me respetan" o "No me siento escuchado" son cosas reales que sientes que están pasando, pero ellas están ocultando el sentimiento más profundo.
- **¿Por qué me siento así?** Tendrás que analizar en profundidad tus miedos y tu pasado para averiguar cómo están conectados con tus sentimientos. Mantenerse enfadado crea amargura. Trata de determinar qué es la "gran cosa" que estás defendiendo. Pregúntate por qué estás dispuesto a enfadarte para entenderlo.²
- **¿Cuál es la verdad?** Las emociones cambian lo que vemos. Está bien tener tus sentimientos, pero tomar un momento y mirar la situación objetivamente puede, muchas veces, ayudarte a evitar arrebatos de ira o acciones hirientes.

Estrategias para el Manejo de la Ira

Respira. Las respiraciones profundas y lentas hacen que tu cerebro libere sustancias químicas que te ayudan a calmarte.³

Apóyate en la Verdad. Acepta la responsabilidad. Tú eres responsable de las cosas que te dices a ti mismo. Corregir los errores o disculparse ayuda a ambas partes a bajar las defensas y comunicarse.

Márchate. No tienes que arreglar el problema en el momento. Puedes volver más tarde, cuando te hayas calmado, para hablar de la situación que te perturba. O si la situación no es una que puedas resolver, entonces caminar alejándote simplemente evita que estalles y enfurezcas.

Actuar con Calma. Responder con calma permite la comunicación y mantiene una discusión de forma saludable.

Conoce tus desencadenantes. Tomar el control mediante el buen cuidado de ti mismo y limitar esas cosas que tú sabes que te hacen vulnerable, es algo bondadoso que puedes hacer por ti y por los demás.

Mantén un Diario. En tu log o diario, anota la fecha, hora de día, una breve explicación de qué desencadenó el enfado (si se sabe), y cómo lo resolviste. A continuación, escribe cómo podrías evitar que esto vuelva a ocurrir.

Evita desahogarte. Muchas personas creen que desahogarse les hará sentirse mejor o menos enfadadas, pero las investigaciones han demostrado que desahogarse suele tener el efecto contrario.^{7,8}

Sé el Ejemplo. Tus hijos miran y aprenden de ti. Sé consciente del ejemplo que les das a sus hijos.

La ira no tiene por qué interponerse en el camino hacia una vida feliz y sana. Recuerda, la ira no es ni buena ni mala; todos explotamos en ocasiones. Si estás experimentando angustia que está fuera de control, entonces comienza por preguntar por qué. La ira a menudo enmascara sentimientos dolorosos o difíciles hasta que nos sentimos lo suficientemente seguros como para afrontarlos. Observa las situaciones de tu vida que provocan tus reacciones de ira y averigua por qué te enfadan. Pregúntate de dónde vienen realmente esos sentimientos, por qué los sientes y cuál es la verdad que hay detrás de ellos.

Trabaja para resolver los problemas subyacentes, ya sea por ti mismo o con un médico, y utiliza estrategias de control de la ira para ayudar a gestionar tus reacciones. Con un poco de esfuerzo, puedes controlar tus reacciones hacia las cosas y mejorar tus relaciones con los que quieres y te importan.

Los recursos incluyen:

1. Kassinove, Howard, and Raymond Chip Tafrate. *Anger Management: The Complete Treatment Guidebook for Practitioners*. Impact Publishers, 2002. Accessed 11/5/2019
2. Larsen, Gini, M.A. Counselor. Interview
3. Young, Karen. "Raising Emotionally Intelligent Kids & Teens: 'Anger & How to Be the Boss of Your Brain.'" Hey Sigmund, Hey Sigmund, 13 Aug. 2020, www.heysigmund.com/raising-kids-emotionally-intelligent-kids-teens-anger-how-to-be-the-boss-of-your-brain/. Accessed 11/5/2019
4. Marcus Andrews. Marcus Andrews is the founder and director of Life Supports. "10 Types of Anger: What's Your Anger Style?: Life Supports." Life Supports Counselling, Life Supports Counseling, 6 Sept. 2020, lifesup-portscounselling.com.au/blog/types-of-anger-styles-of-anger/. Accessed 11/5/2019
5. Siegel, Daniel J. *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. Bantam Books, 2011. Accessed 11/5/2019
6. "Anger Symptoms, Causes and Effects." PsychGuides.com, American Addiction Centers, Inc., 2022, www.psychguides.com/anger-management/. Accessed 11/5/2019
7. Olatunj, Bunmi O, et al. "The Pseudopsychology of Venting in the Treatment of Anger: Implications and Alternatives for Mental Health Practice." *American Psychological Association*, American Psychological Association, 2007, psycnet.apa.org/record/2006-21781-005. Accessed 11/5/2019
8. Bushman, Brad J. "Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding." *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 28, no. 6, 2002, pp. 724–731., doi:10.1177/0146167202289002. Accessed 11/5/2019