

## Manejo de la ira Anger management

José N. Martínez-Robles <sup>a</sup>

---

### Abstract:

You have probably experienced the feeling of anger or angry manifestations at some point in your life. It is a natural human feeling like happiness, sadness and fear, and it is part of every human being. However, there are people who suffer intense episodes of anger, which seriously interfere with their daily lives, concluding in destructive behavior. Understanding anger and beginning to manage it is something very different.

### Keywords:

Anger, angry manifestations, episodes of anger

---

### Resumen:

La ira, es una manifestación o respuesta primaria del organismo cuando se ve bloqueado ante la ejecución de una actividad, conclusión de una meta o la satisfacción de una necesidad. Tal reacción está comúnmente asociada a situaciones en las que una persona se siente amenazada o agredida y se genera un sentimiento de rabia o indignación. Estas sensaciones serán más intensas cuanto más injustificados, indignantes o inmerecidos se consideren los daños.

### Palabras Clave:

Ira, enojo, episodios de ira

---

### Introducción

Para comenzar, me gustaría que me ayudaran con el siguiente ejercicio. Contesten de manera sincera... ¿Se ha enojado durante el transcurso del mes? ¿Lo ha hecho durante el transcurso de la semana? ¿Se ha enojado el día de hoy?

Todos sabemos lo que es el enojo y todos lo hemos sentido, ya sea como algo fugaz o como furia total.

El enojo es 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 general de vida. Puede hacernos sentir como si estuviéramos bajo el control de una emoción impredecible y muy poderosa.

### ¿Qué es el enojo?

Es un estado emocional que varía en intensidad, desde una irritación leve hasta una furia intensa. Como otras emociones, está acompañada de cambios psicológicos y biológicos. Cuando nos enojamos, nuestra frecuencia cardíaca y presión arterial se elevan y lo mismo sucede con el nivel de hormonas, de energía y adrenalina.

El enojo puede ser causado por sucesos externos o internos. Podemos enojarnos con una persona específica (como un compañero de trabajo o supervisor) o por algo ocurrido (embotellamiento de tránsito, descompostura del auto), o nuestro enojo puede ser causado por estar preocupado por los problemas personales.

### Las principales causas del enojo

- **El miedo:** El miedo a ser herido o el miedo a una posible pérdida pueden causar una medida defensiva (ira) que nos permite protegernos de ser lastimados.

---

<sup>a</sup> Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-1383-3696>, Email: [nestor\\_martinez@uaeh.edu.mx](mailto:nestor_martinez@uaeh.edu.mx)

- **Intento de recuperar el control:** Una persona que se siente impotente por ser intimidado o rechazado, intentará recuperar un cierto grado de control mediante el enojo y usará este estado de ira para tomar impulso.
- **Ego herido:** Una persona que ha sido ofendida o a la cual se le ha hecho algo totalmente equivocado, intentará proteger su orgullo comportándose de forma enojada.

### ¿Cómo expresar el enojo?

La forma natural e instintiva de expresar el enojo es responder de manera agresiva. El enojo es una respuesta natural que se adapta a las amenazas, e inspira sentimientos intensos, con frecuencia agresivos, y conductas que nos permiten luchar y defendernos cuando nos sentimos atacados. Por lo tanto, para sobrevivir es necesario un determinado grado de enojo.

Por otro lado, no podemos atacar físicamente a cada persona u objeto que nos irrita o molesta. Las leyes, las normas sociales y el sentido común imponen límites respecto de cuán lejos podemos permitir que nos lleve nuestro enojo.

Las personas utilizamos una diversidad de procesos conscientes e inconscientes para lidiar con nuestros sentimientos de enojo. Las tres reacciones principales son **expresar, reprimir y calmarse**.

**Expresar** sus sentimientos de enojo con firmeza pero sin agresividad es la manera más sana. Para hacerlo, debemos aprender cómo dejar en claro cuáles son nuestras necesidades y cómo realizarlas 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 reacción consiste en **reprimir** el enojo y después convertirlo o redirigirlo. Esto sucede cuando contenemos nuestro enojo, dejamos de pensar en ello y en cambio nos concentramos en hacer algo positivo. El peligro en este tipo de respuesta es que no nos permitimos exteriorizar el enojo, y se queda en nuestro interior, pudiendo causar hipertensión, presión arterial elevada o depresión.

Por último, puede **calmarse** interiormente. Esto significa no sólo controlar nuestra conducta externa sino también controlar nuestras respuestas internas, siguiendo los pasos para reducir su ritmo cardíaco, calmarse y dejar que los sentimientos pasen.

### Consejos para manejar la ira

**1.- Respira:** Al respirar y sentir la conexión con el mundo que te rodea, puedes serenar tu sistema nervioso, de emergencia, para que no te haga

reaccionar, pudiendo activar un sistema más adecuado y seguro.

**2.- Conéctate:** Si eres capaz de conectar en tu cuerpo las sensaciones y pensamientos a las emociones, puedes elegir calmarte, en lugar de reaccionar de forma poco conveniente.

**3.- Conciencia:** Si sabes lo que estás sintiendo en tu cuerpo y eres consciente de tus pensamientos, serás capaz de tener control sobre tus sentimientos y podrás hacer algo al respecto.

Recordemos, el enojo, la ira, la furia, el coraje... Son sentimientos naturales y como tal, es natural que podamos controlarlos.

Por último, y como un consejo general... si tu problema tiene solución, para que te enojas; y si tu problema no tiene solución, para que te enojas.

### Referencias

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/anger-management/art-20045434>

<https://www.mentesabiertaspsicologia.com/tratamiento/otros-problemas/control-de-impulsos/manejo-de-la-ira-y-la-agresividad>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000858.htm>

<https://www.doctologia.es/psicologia-psiQUIIATRIA/odio-ira-rencor/>

<https://www.psicologoemocionalonline.com/la-ira-y-el-odio/>

<https://lamenteemaravillosa.com/la-ira-y-el-odio-son-emociones-que-se-derrotan-a-si-mismas/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Ira>