

EMOCIÓN: Ira
DEFINICIÓN: Sentimiento de indignación que causa enojo. Misma palabra latina “ira”.
SINÓNIMOS: Berrinche, arrebatado, rabieta, enfado, disgusto, enojo, desilusión, sofoco, berrenchín, corajina, sofocación, bronca, rabia, cólera, furia, furor, enfurecimiento, irritación, exasperación.
QUÉ PROVOCA EN EL ORGANISMO: Corazón: Acelerado. Aumenta presión sanguínea. Respiración: Acelerada Gestos: Mandíbula rígida, interior de las cejas hacia abajo, labios apretados, a veces se muestran los dientes. Musculatura: Preparada para reaccionar Otros: Aumenta niveles de adrenalina y noradrenalina. Voz enérgica.
QUÉ REACCIÓN SUELE PROVOCAR: Agresividad contra otros y con uno mismo. Pensamientos de venganza. La expresión externa de la ira de forma inadecuada puede dar lugar a problemas interpersonales. Sin embargo, la expresión interna de la ira puede mantener este estado demasiado tiempo, dando lugar a un elevado nivel de activación psicofisiológica que se relaciona enormemente con problemas de salud, especialmente a nivel cardiovascular (hipertensión, infarto, etcétera). Además, la ira interna se acompaña de emociones negativas como frustración, tristeza... Así, un enfado sano nos permite detectar y resolver problemas, conseguir metas y aliviar o superar obstáculos que nos impiden alcanzarlos. Por el contrario, un enfado excesivo puede bloquearnos emocionalmente, dificultándonos percibir de forma adecuada la situación.
QUÉ PUEDO HACER, CUANDO LA TENGO, PARA GESTIONARLA: -Detecta las primeras señales de ira: esto es fundamental para que comiences a autorregularte, impidiendo que tus pensamientos y sensaciones físicas se incrementen. -Ejercicios de relajación. Intenta tranquilizarte para poder pensar. Para ello, a veces es necesario salir de la situación evocadora de la ira siempre que sea posible y esto no suponga otra provocación para la persona con la que discutes. -Al menos como primer intento, intenta restar importancia a lo que ha sucedido dando opción al “malentendido”. Fase E - DIEM -Dale las vueltas justas. No estés pensando en lo mismo toda la semana. -Date tiempo, y da tiempo a la otra persona para que se pase el momento de máximo enfado, lo que en psicología denominamos como fase de explosión. - Gestionar el enfado no significa reprimirlo. Por ello, cuando te encuentres más calmando expresa qué te ha molestado empleando un estilo de comunicación asertivo (haciendo ver tu punto de vista pero respetando el de los demás).
QUE PODEMOS HACER, CUANDO LA SIENTE ALGUIEN, PARA QUE LA GESTIONE: Informar con cariño de lo anterior (lo que puedo hacer yo).