

Ira

CÓMO GESTIONARLA



La IRA es una emoción normal, básica, primaria y universal que surge cuando vemos bloqueada la posibilidad de alcanzar un objetivo o satisfacer una necesidad y nos vemos frustrados, cuando percibimos situaciones injustas, cuando estamos agotados física o mentalmente o cuando nos sentimos atacados en situaciones que percibimos como un peligro o amenaza.

Enfadarse no sólo es normal, sino también necesario y útil para defendernos. Sin embargo, cuando la ira es demasiado frecuente en nuestras vidas o desproporcionada, aparecen los problemas. Por eso, además de experimentarla, debemos aprender a controlarla y saber cómo expresarla correctamente, impidiendo que nos desborde y domine y origine episodios de violencia física y/o verbal con consecuencias negativas para nosotros o los demás. Estas **TÉCNICAS** pueden ayudarte a reducir la ira.

CAMBIA TU FORMA DE PENSAR



- **Lo primero que debemos hacer es asumir la responsabilidad de nuestras propias emociones.** No son los demás los que nos sacan de nuestras casillas, somos nosotros con nuestra forma de pensar los que generamos toda la rabia que experimentamos.
- **Identifica las sensaciones de la ira, elige serenarte y actúa pronto para que esta emoción desagradable no crezca.** Detecta las primeras señales: Pensamientos negativos (del tipo adivinación de la intención malévola del otro, personalización “habla de mí”, etc...), señales físicas de activación (sudoración, taquicardia, tensión muscular, etc.) y las conductas motoras asociadas (cerrar puños, fruncir el ceño, apretar las mandíbulas). Si logras controlar la ira al principio, ante los primeros síntomas, con frecuencia ésta desaparecerá.
- **Detén la cadena de pensamientos,** reflexiona acerca de las causas de tu ira, si la reacción emocional está realmente justificada y las consecuencias de nuestra irascibilidad. Pregúntate: “¿**por qué** te está enfadando esta situación?”, “¿**Vale la pena** enfadarse por esto?”, “¿**Qué consecuencias** puede traerte reaccionar así?”.
- **Evita la mentalidad de ganador/perdedor.** Evita plantear las relaciones interpersonales como un juego en que se gana o se pierde.
- **Intenta restar importancia** a lo que ha sucedido dando opción al “malentendido”.
- **Evita tomarte las cosas personalmente y sacar conclusiones precipitadas.** Cálmate y escucha a la otra persona.
- **Desdramatiza la situación con otros pensamientos:** “me estoy alterando por algo que realmente no es tan importante”. No le des importancia a la situación e intenta ridiculizarla mediante el **humor**.
- **Dale las vueltas justas.** No estés pensando en lo mismo toda la semana.
- **Evita pensamientos del tipo todo o nada,** “es injusto o lo hace para hacerme daño”, etc...
- **No generalices,** concreta la situación para evitar etiquetas.
- **Autoinstrucciones.** Modifica los pensamientos activadores. Genera frases para pensar, sentir y actuar de la forma en que quieres y repítetelas: “Voy a permanecer tranquilo o tranquila”, “yo puedo controlar esto”, “voy a relajarme”, “tranquilízate”, “volverse loco no ayudará”, “olvídalo”. Para ello debes escoger frases creíbles e importantes para ti.

ACTIVIDADES DISTRACTORAS

- **Tiempo fuera.** Retírate de la escena o aléjate de la persona ante la cual empieza a crecer tu ira, siempre que sea posible y esto no suponga otra provocación para la persona con la que discutes. *Ejemplo:* vete a otra habitación, al baño, a la cocina a beber agua, etc... y allí tómate un momento para cerrar los ojos, "**contar hasta 10**" y **relajarte**. Esto te ayudará a calmarte, ver las cosas desde otra perspectiva más realista y buscar soluciones positivas a la situación.
- **Distracción.** Consiste en focalizar tu atención en otro objeto o situación que no sea el desencadenante de la ira, tratando de consumir toda la actividad mental en tareas absorbentes. *Ejemplo:* describir lo que tienes a la vista, jugar a un videojuego, pintar, escuchar música, etc.



MEJORA TUS HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN

- "**Piensa bien, respira hondo y cuenta hasta diez**", ello te ayudará a **ver la barbaridad que ibas a decir y a modificar el mensaje**. Decirlo de manera más suave, con más educación y respeto hacia el otro. Recuerda que si pierdes las formas, habrás perdido la razón.
- **Se asertivo (expresa tu punto de vista, pero respetando el de los demás)**. Busca la causa de tu enfado y cuando te encuentres más calmando, di qué te ha molestado, como te sientes, expresa tu punto de vista, la expectativa que no se ha visto cumplida o aquello que te preocupa. Utiliza argumentos honestos y sinceros, en vez de amenazas o insultos. Trata de usar una comunicación no agresiva hacia el otro.
- **Trata de no responder a las provocaciones.**
- **Mejora tu empatía.** La hostilidad se genera por la interpretación de las situaciones. Ponte en el lugar del otro, intenta entenderlo. Exige respeto, pero respetando a los demás.
- **Escucha realmente al otro.** Date tiempo, y da tiempo a la otra persona para que se pase el momento de máximo enfado, cuando disminuya tu enfado e ira, retoma la conversación ya más sosegado/a. Evita malos entendidos. Escucha con atención lo que dices, pregunta al interlocutor si ha comprendido tus palabras, responde las dudas hasta que todo quede aclarado.
- **No cedas al resentimiento.** No acumules la ira, es una emoción desagradable que te hará daño, resuelve día a día las situaciones que se presenten. Perdona, pide disculpas y olvida.
- **Sé respetuoso y específico.** Por ejemplo, puedes decir: «Me molestó que no ordenaras tu habitación y no te hayas ofrecido a ayudar con los platos», en lugar de decir: «Nunca ayudas con las tareas domésticas».
- **Antes de dar una explicación piensa si lo que vas a decir contribuirá a mejorar algo, a solucionar o a prevenir un aspecto en concreto.** Si no es así, no te preocupes, sonríe y límitate a guardar silencio.

HABITOS SALUDABLES Y GESTIÓN DEL TIEMPO

- **Evita un estilo de vida estresante**, el estrés puede hacer que estés más predispuesto a enojarte o irritarte con lo que te rodea. **Tómate respiros entre actividad y actividad**, es algo necesario.
- **Dedica tiempo para realizar actividades relajantes o actividades que te gusten.**
- **Realiza ejercicio físico de forma regular.** Al sentir ira, el cuerpo responde al instante segregando adrenalina, la hormona que tensa los músculos, acentúa la alerta e incrementa los latidos del corazón. Utiliza la tensión y la energía que tienes en beneficio propio, **canaliza y libera tu ira a través del deporte.** La práctica de deporte regular favorece la secreción de endorfinas endógenas naturales y catecolaminas, sustancias que producen estados de felicidad y bienestar.
- **Practica técnicas de relajación.** Cuando anticipes que puedes tener una reacción de ira, trata de respirar profunda y lentamente, desde tu abdomen y repite lentamente alguna palabra tranquila como “*relax*” o “*calma*”, durante por lo menos 20 segundos. Después visualiza imágenes mentales relajantes, por ejemplo: “hacerse el muerto” en el mar y balancear el cuerpo al ritmo de las olas; observar la sensación de cansancio muscular como cuando uno acaba de jugar un partido o de realizar un entrenamiento, etc. El yoga, la meditación, el mindfulness, tomar un baño de agua caliente o la fitoterapia también pueden ayudarte. Practica estas técnicas diariamente, y especialmente ante situaciones tensas.
- **Descansa lo suficiente**, trata de dormir unas 8 h diarias **y mantén una dieta equilibrada.**
- **Controla el tiempo**, si tienes tendencia a enfadarte a ciertas horas cuando hablas con alguien, por ejemplo, de noche, intenta hablar con esa persona en otros momentos del día.
- **Evita personas y situaciones irritantes** dónde puedas estallar.
- **No te evadas en las drogas o en el alcohol**, hacerlo solo empeorará la situación.



APOYO SOCIAL

- **Confía en alguien**, cuenta lo que te ocurre a algún amigo o ser querido y pregúntales como ven ellos algunas de las situaciones que te preocupan y alteran y cómo actuarían al respecto.
- Si todo esto no te funciona, **busca la ayuda de un terapeuta.** Hay terapias y tratamientos farmacológicos que pueden ayudarte a controlar tu ira.

CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 granadasinadicciones@dipgra.es

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

Estamos para ayudarte



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación
de Granada

Avanzamos junt@s