



# ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA COMBATIR LA IRA

GUÍA DE AUTOAYUDA

Hemos elaborado esta guía con el objetivo de que, si pasas frecuentemente por estados de ira y sufres sus efectos emocionales, profesionales o físicos, te ayude a gestionar de mejor manera este problema.

### **¿Sabes cuánto daño nos causa la ira?**

La ira suele tener efectos devastadores en nuestras vidas, especialmente cuando se trata de relaciones interpersonales. Mientras en un estado de ira creemos que cada palabra, acción, gesto, etc., es comprensible, cuando llega la calma nos damos cuenta de que cometimos errores, que herimos a alguien o que el daño ya es irreversible para la persona o personas. personas contra las que lo desatamos, siendo entonces cuando surge la culpa y el malestar emocional a consecuencia del mismo.

A continuación, verás que te sugerimos algunas herramientas que pueden ayudarte a gestionar mejor ese estado emocional, conocerte a ti mismo y gestionar tus emociones de forma más eficiente.



Es importante que sepas que la ira no surge de una vez, sino que está provocada por un sinfín de malestares que poco a poco van aumentando hasta provocar un repentino golpe de violencia. Por tanto, es fundamental conocer las fases que preceden a este golpe. Desgraciadamente, sólo nos damos cuenta de ello cuando la ira tiene su máxima expresión y ya no podemos evitarla. Entonces, si queremos contenerlo, es necesario actuar desde el principio, no cuando estemos a punto de explotar.

### **Primer paso:**

Aprende a asumir la responsabilidad

En este punto se trata de ser conscientes de tener malestares que nos están llevando al enfado. Para ello se debe entender que este tipo de responsabilidad personal implica comenzar a reflexionar y aceptar que:

- Somos los únicos responsables de lo que sentimos.
- Debemos ser conscientes de cuál fue la causa original.
- Quien sufre las consecuencias de nuestra ira.
- Somos los únicos responsables de nuestros actos y los únicos que podemos cambiar cualquier conducta dañina procedente del enfado.

### **Segundo paso:**

Deje de lado las falsas creencias que se suelen utilizar en lugar de lidiar con la ira como, por ejemplo:

- Reducimos la ira una vez que la manifestamos mediante gritos, etc. Esto no es cierto, ya que se ha demostrado que liberar la ira de esta forma produce el efecto contrario, es decir, la refuerza.
- Evitar situaciones que puedan causarnos malestar puede hacer que nuestra ira desaparezca. Esto tampoco es cierto, porque evitando este tipo de situaciones cotidianas no trabajamos en crear los mecanismos para combatirlas.
- Nos hacemos respetar a través de la ira, a través de la cual también consigo lo que quiero. Esta es otra de las falsas creencias, porque muy posiblemente quienes nos rodean, especialmente nuestros seres queridos, hacemos lo que queremos solo para evitar experimentar nuestro enojo, sintiendo muchas veces miedo, guardando rencor y distancia.
- Considerar que, si alguna vez hemos sido vulnerados, esto nos da la justificación perfecta para desatar la ira o reducirla. Esto también es una creencia falsa, porque para reducir la ira lo fundamental es hacerla consciente, saber que hemos hecho algo mal, cómo se originó el sentimiento, no sólo vivir con las faltas de épocas anteriores.
- Lo externo nos provoca ira. ¡FALSO! De lo contrario, la misma molestia incitaría la misma



ira en todas las personas, por lo que es útil deshacerse de la creencia de que lo que consideramos situaciones injustas, frustrantes o personas difíciles son las que nos provocan ira.

**Tercer paso:**

Relájate y “desacelera”. Esto quiere decir que tener la capacidad de relajarnos nos permite reducir o eliminar el estrés y así tener el control de un arrebato de ira. Algunas de las técnicas que puedes utilizar son, por ejemplo: respirar profundamente; relajar los músculos progresivamente; hacer yoga o meditación, etc.

**Cuarto paso:**

Detén el arrebato de ira. Cuando nos sentimos molestos, si no tenemos la preparación suficiente para detenerlo, probablemente caemos en este estado, aumentando el riesgo de desatar la violencia sobre quienes menos la merecen. Para evitar esta situación, también puedes implementar algunas técnicas, por ejemplo:

- Conoce qué señales pueden llevarte a un estallido de ira.
- Relájate utilizando frases o palabras que te calmen.
- Toma conciencia de que la situación que te genera malestar quizás no sea tan dramática como para desatar la ira y que puedes estar malinterpretándola.
- Toma aire, abandona el ambiente donde puedas estar cuando explotes violentamente, especialmente si vas acompañado de alguien, y no regreses hasta que te sientas tranquilo y no haya riesgo de que vuelvas a estallar violentamente.



### **Quinto paso:**

Comunicarse adecuadamente. Esta puede ser una habilidad que adquieres como una forma de drenar tu ira. Para ello necesitas saber que es positivo que expreses mejor tus sentimientos, necesidades u opiniones, sabiendo que otras personas también tienen derecho a expresar los suyos, a negarse, a no hacer lo que tú quieres, y esto NO quiere decir que te rechace o se burle de ti.

#### **¿Qué opciones tienes para comunicarte adecuadamente sin enojo ni violencia?**

- Haz uso de tonos bajos para ser consciente de la forma en que expresas tus opiniones.
- Decir cómo te sientes cuando sufres algún malestar o situación e identificar qué pensamientos te vienen a la mente.
- Escuchar a otras personas y darse cuenta de sus sentimientos en ese momento, ser empático y compasivo.
- Adopte una postura corporal relajada, no empuje ni hable en voz alta, ya que esto le llevará más rápidamente a la violencia física o verbal.
- Habla asertivamente con la otra persona sobre cómo te sentiste cuando esto pasó o dijiste aquello. Un ejemplo sería decir: cuando me dijiste... sentí eso... o: ¿por qué lo hiciste...? Me gustaría que...

### **Sexto paso:**

No te engañes con tus frustraciones. Esto significa que todos cometemos errores, que nadie está exento de cometerlos y que más bien debemos centrarnos en nuestras actitudes y no sólo en las de los demás, no en los fracasos y defectos.

#### **¿Qué podrías hacer para combatir las frustraciones?**

- Observa las actitudes, emociones positivas y comportamientos de quienes te rodean.
- No critiques a otras personas ni te centres en lo negativo ya que esto puede causarte malestar y hacer que surja la ira.
- Si haces alguna crítica, es mejor hacerlo sobre la actitud de las personas, no sobre la persona misma, y hacerlo de forma concreta y constructiva, haciéndolo también en el momento oportuno, no cuando todavía estás molesto.



### **Séptimo paso:**

Disfruta de la vida en todas sus formas posibles. Debes tener en cuenta que la ira puede desencadenar muchas dolencias y afecciones, desde úlceras hasta hipertensión, arteriosclerosis, etc., por ello, es recomendable desarrollar un estilo de vida adecuado para ti y para los demás.

#### **¿Qué opciones tienes para ello?**

- Realizar ejercicio físico.
- No consumir alcohol ni drogas ilegales.
- Comer equilibrado y saludable.
- Dormir suficientes horas para no sentirnos cansados, ya que esto puede generar o aumentar el enfado.

### **Octavo paso:** Reducir el estrés.

#### **¿Qué podría ayudar para esto?**

- Estructura y organiza mejor tu tiempo para lograr tus objetivos.
- Intenta realizar actividades que disfrutes y te hagan desconectar.
- Hablarte positivamente.
- Reconoce cada logro que estás alcanzando, aunque sean pequeños. Recuerda que esto siempre es importante.

Todo lo anterior puede ser de gran ayuda si generas conciencia y lo aplicas en tu vida. Sin embargo, esto es sólo unos primeros auxilios. En el caso de que tus estados de ira persistan o se hagan más frecuentes, busca ayuda profesional, porque si no la limitas puede acabar dañando mucho todas tus relaciones, ya sean de carácter personal, laboral, etc.... , incluida su salud física y mental. Piensa en las consecuencias de seguir así si pasaran los años. Liberarse de la ira puede traer grandes beneficios a corto y largo plazo.

**“La ira es una elección y un hábito. Es una reacción aprendida ante la frustración y, como resultado, te comportas de una manera que preferirías no hacerlo. De hecho, la ira profunda es una forma de locura. Estás loco cuando no puedes controlar tu propio comportamiento.”**

-Wayne Dyer-