

**Un seminario con Lionel Hartley, PhD**

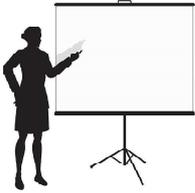


**Cómo lidiar con la ira**

**Transcripción  
completa  
del seminario**

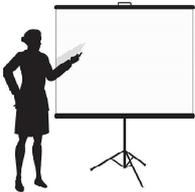


# Cómo lidiar con la ira



## Cambio de diapositiva

Lidiar con la ira



## Cambio de diapositiva

Parece que este estudiante universitario necesitaba un pequeño curso de dos horas para completar su agenda. El único que se ajustaba a su horario era Zoología de Vida Silvestre. Tenía algunas reservas porque escuchó que el curso era difícil y que el profesor era un poco diferente. Pero parecía la única opción, así que se inscribió.

Después de una semana y un capítulo, el profesor hizo un examen para la clase. Lo pasó y era una hoja de papel dividida en cuadrados y en cada cuadrado había un dibujo cuidadosamente dibujado de algunas patas de pájaro. Ni cuerpos, ni pies, sólo patas de diferentes pájaros. La

prueba simplemente les pidió que identificaran las aves a partir de las imágenes de sus patas.

Bueno, estaba absolutamente anonadado. No tenía ni idea. El estudiante se sentó y miró fijamente el examen y se enojó cada vez más. Finalmente, llegando al punto de ebullición, pisoteó el frente del salón de clases, arrojó el examen sobre el escritorio del maestro y exclamó: “Este es el peor examen que he visto en mi vida y este es el curso más tonto que he tomado”. La maestra lo miró y le dijo: “Joven, acabas de reprobado el examen”. Entonces la maestra tomó el papel, vio que el alumno ni siquiera había escrito su nombre en el papel y dijo: “Por cierto, joven, ¿cómo te llamas?” Ante esto, el estudiante se inclinó, se subió los pantalones, dejó al descubierto sus piernas y dijo: “Tú me identificas”.



## Cambio de diapositiva

Ira - una definición del diccionario:

Ira: “Hacer o causar enojo”

Enojado: “Mostrar o parecer mostrar enojo”



## Cambio de diapositiva

¿Qué es la ira?

Discusión en la pizarra

¿Están en la pizarra respuestas a la ira o son definiciones de ira?

La definición de ira es muy amplia. La ira es una respuesta emocional relacionada con la interpretación psicológica de uno de haber sido amenazado o cuando se violan sus límites básicos, o una respuesta a una provocación, o al sentirse herido o frustrado. Otras fuentes de enojo incluyen situaciones que lo insultan o lo

hacen sentir mal consigo mismo, como ser rechazado por sus compañeros u otras personas, el fracaso, o ser criticado o objeto de burlas. La ira también puede ser el sentimiento de ser descuidado, irritado, molesto y/o furioso. El dolor puede ser emocional, psicológico, social y/o físico.

Algunos tienen una tendencia aprendida a reaccionar ante la ira mediante represalias y/o agresión. Sin embargo, es importante señalar que la ira, como emoción primaria, natural y madura, la experimentan prácticamente todas las personas en algún momento y es algo que tiene valor funcional para la supervivencia. La ira se puede utilizar eficazmente cuando se emplea para establecer límites o escapar de situaciones peligrosas.



## Cambio de diapositiva

Perspectivas sociológicas

Sociólogos como yo reconocemos tres tipos de ira: la primera forma de ira, denominada “ira apresurada y repentina” por Joseph Butler, un obispo inglés del siglo XVIII, está relacionada con el impulso de autoconservación. Es compartido entre humanos y animales y ocurre cuando se los atormenta o queda atrapado. Este tipo de ira es un ácido que puede hacer más daño al recipiente en el que se almacena que a cualquier cosa sobre la que se vierte. Es este tipo de ira el que a menudo hace que un hombre diga lo que piensa cuando debería hacerlo.

El segundo tipo de ira se denomina ira “establecida y deliberada” y es una reacción ante la percepción de daño deliberado o trato injusto por parte de otros. Estoy realmente sorprendido de que algunas personas hagan cosas raras para vengarse. Estas dos formas de ira “ira apresurada y repentina” y “resuelta y deliberada” son episódicas (ocasionales).

El tercer tipo de ira se llama disposicional y se relaciona más con rasgos de carácter que con instintos o cogniciones. La irritabilidad, el mal humor, el mal humor y la grosería son ejemplos de ira disposicional. Alguien ingenioso y observador ha dicho: “cuando una persona baja la voz, es señal de que quiere algo; cuando lo levanta, es señal de que no lo entendió”.

Síntomas: una dicotomía simple de la expresión de la ira es la ira pasiva versus la ira agresiva. Estos dos tipos de ira tienen algunos síntomas característicos:



## Cambio de diapositiva

ira pasiva

La ira pasiva se puede expresar de las siguientes maneras:

Desapasión,

tales como darle la espalda a alguien o una sonrisa falsa, parecer despreocupado o “sentado en la cerca” mientras otros solucionan las cosas, amortiguar los sentimientos con abuso de sustancias, reaccionar exageradamente, dormir demasiado, no responder a la ira de otra persona, ser frigidez, permitirse prácticas sexuales que deprimen la espontaneidad y convierten a los participantes en objetos, dedican cantidades excesivas de tiempo a máquinas, objetos o actividades intelectuales, hablan de frustraciones pero no muestran ningún sentimiento.

evasiva,

como dar la espalda en una crisis, evitar el conflicto, no responder, volverse fóbico.

Derrotismo,

tales como exponerse a usted mismo y a los demás al fracaso, elegir personas poco confiables de quienes depender, ser propenso a sufrir accidentes, tener bajo

rendimiento, impotencia sexual, expresar frustración ante cosas insignificantes pero ignorar las más serias.

Comportamiento obsesivo,

como la necesidad de estar excesivamente limpio y ordenado, adquirir el hábito de revisar las cosas constantemente, hacer demasiada dieta o comer en exceso, exigir que todos los trabajos se hagan a la perfección.

Manipulación psicológica,

tales como provocar a las personas a la agresión y luego tratarlas con condescendencia, provocar agresión pero mantenerse al margen, chantaje emocional, llanto falso, fingir enfermedad, sabotear las relaciones, utilizar la provocación sexual, utilizar a un tercero para transmitir sentimientos negativos, retener dinero o recursos.

Comportamiento reservado,

tales como acumular resentimientos que se expresan a espaldas de la gente, dar un trato silencioso o murmurar en voz baja, evitar el contacto visual, menospreciar a la gente, chismear, quejas anónimas, envenenar cartas escritas, robar y estafar.

culpase a uno mismo,

como disculparse con demasiada frecuencia, ser demasiado crítico, invitar a la crítica.



## Cambio de diapositiva

Ira agresiva

Los síntomas de la ira agresiva son:

Acoso,

como amenazar a las personas directamente, perseguir, empujar o empujar, usar el poder para oprimir,

gritar, sacar a alguien del camino, jugar con las debilidades de las personas.

destructividad,

como destruir objetos como en el vandalismo, dañar animales, destruir una relación, conducir imprudentemente, abuso de sustancias.

Grandiosidad,

tales como presumir, expresar desconfianza, no delegar, ser un mal perdedor, querer ser el centro del escenario todo el tiempo, no escuchar, hablar por encima de la cabeza de las personas, esperar besos y sesiones de maquillaje para resolver problemas.

daño,

tales como violencia física, incluidos abuso sexual y violación, abuso verbal, chistes vulgares o parciales, romper la confianza, usar lenguaje soez, ignorar los

sentimientos de las personas, discriminar intencionalmente, culpar, castigar a las personas por acciones injustificadas, etiquetar a otros.

Comportamiento maniaco,

como hablar demasiado rápido, caminar demasiado rápido, trabajar demasiado y esperar que los demás encajen, conducir demasiado rápido y gastar imprudentemente.

Egoísmo,

como ignorar las necesidades de los demás, no responder a las solicitudes de ayuda, saltarse las colas.

amenazas,

tales como asustar a las personas diciéndoles cómo se podría hacer daño a ellas, a sus propiedades o a sus perspectivas, señalar con el dedo, agitar el puño, usar ropa o símbolos asociados

con comportamiento violento, seguir demasiado cerca al vehículo, tocar excesivamente la bocina de un auto, cerrar puertas.

Culpar injustamente,

como acusar a otras personas por sus propios errores, culpar a otras personas por sus propios sentimientos, hacer acusaciones generales.

Imprevisibilidad,

tales como ira explosiva por frustraciones menores, atacar indiscriminadamente, aplicar castigos injustos, infligir daño a otros por el simple hecho de hacerlo, consumir alcohol y drogas, argumentos ilógicos.

Venganza,

como ser demasiado punitivo, negarse a perdonar y olvidar, sacar a relucir recuerdos dolorosos del pasado.



## Cambio de diapositiva *Hieronymus Bosch*

Antes de hablar sobre los desencadenantes de la ira, hay una cuestión que tal vez sea necesario aclarar. En nuestra publicidad incluí la pregunta: “¿Se enoja Dios? Para comprender la ira de Dios, debemos preguntarnos si está bien estar enojado. Supongo que nuestra respuesta a eso puede estar gobernada por nuestra fe religiosa.

La imagen en la pantalla es la pintura de Hieronymus Bosch de 1485 titulada “Los siete pecados capitales y las cuatro últimas cosas”. “La ira” se representa en la parte inferior en una serie de imágenes circulares. Debajo de la imagen se encuentra la inscripción en latín *Cave Cave Deus Videt* (“Cuidado, cuidado, Dios está mirando”).

Tanto escritores católicos como protestantes han abordado la ira.

La ira en el catolicismo se cuenta como uno de los siete pecados capitales. Mientras que el cristianismo medieval denunciaba enérgicamente la ira como uno de los siete pecados capitales o capitales, algunos escritores cristianos en ocasiones consideraban que la ira causada por la injusticia tenía algún valor. San Basilio veía la ira como una “locura temporal reprehensible”.

Las iglesias protestantes tienen una visión diferente. Por ejemplo, el teólogo protestante Andrew D. Lester escribe: Todo el mundo experimenta ira y, además, la ira puede servir como “un amigo espiritual, un guía espiritual y un aliado espiritual”. Los protestantes creen que negar y reprimir la ira es contrario a la amonestación de San Pablo en su Epístola a los Efesios capítulo 4 y versículo 16.

En el hinduismo, la ira se equipara con la tristeza como una forma de deseo no correspondido. En el Bhagavad Gita, Krishna considera la avaricia, la ira y la lujuria como signos de ignorancia y conducen a una esclavitud perpetua.

En el budismo, la ira se define como (cita), “la incapacidad de soportar el objeto o la intención de causarle daño”. La ira se considera negativamente como “aversión con una exageración más fuerte” y figura como uno de los cinco obstáculos. El budismo en general enseña que la ira es una emoción destructiva. El propio Buda dijo: “Una persona enojada es fea y duerme mal. ... Un hombre vencido por la ira se encuentra en una masa de oscuridad. Se complace en las malas acciones como si fueran buenas, pero luego, cuando se le pasa la ira, sufre como si lo quemaran con fuego”.

En el Islam, se considera que la ira (conocida por la palabra árabe ghadab) es instigada por Satanás (o Shaitan). Los factores que se dice que conducen a la ira

incluyen el egoísmo, la arrogancia y la ambición excesiva. Las enseñanzas islámicas también afirman que la ira obstaculiza la fe (o iman) de una persona.

En el judaísmo, la ira es un rasgo negativo. Los judíos citarían el libro del Génesis, donde Jacob condenó la ira que había surgido en sus hijos Simón y Leví: “Maldita sea su ira, porque fue intensa, y su ira, porque fue cruel”. Curiosamente, la autoridad judía moderna David Blumenthal encuentra en la lectura de la Biblia un “Dios abusador” cuyas acciones “a veces malvadas” evocan protestas vigorosas, pero sin cortar la relación del manifestante con Dios.

Los cristianos en general creen en la ira de Dios ante la visión del mal. Esta ira no es incompatible con el amor de Dios, como lo demuestra el Evangelio donde se muestra la justa indignación de Cristo en la Limpieza del Templo. Los cristianos creen que aquellos que rechazan Su Palabra revelada, Jesús, se condenan a sí

mismos y no son condenados por la ira de Dios.



## Cambio de diapositiva

Desencadenantes de la ira

Los desencadenantes de la ira son pensamientos o eventos que hacen que usted se enoje o elija la ira. La ira puede ser causada por dolor físico. Si alguien te golpea, es probable que te sientas enojado y quieras devolver el golpe.



## Cambio de diapositiva

Estos son cambios en el cuerpo que son señales de que una persona está enojada. Cuando una persona está enojada, comienza **la Respuesta de Ira**. La respuesta de ira provoca que se produzcan una serie de cambios en el cuerpo: la respiración se vuelve rápida, el

ritmo cardíaco aumenta, la presión arterial aumenta, aumenta la sudoración de las glándulas sudoríparas de la cara y las manos, la boca se vuelve muy seca, hay un aumento de la fuerza muscular a medida que aumenta la adrenalina. El poeta griego Ovidio escribió: “Por débil que sea la mano, la ira le da fuerza”.

Hay una disminución de la sensibilidad al dolor en contraste con un mayor estado de alerta. Los cambios físicos obvios incluyen cejas tensas, labios fruncidos y enrojecimiento de la cara.



### Cambio de diapositiva

La ira es una de las cinco etapas que se dan en las crisis de la vida.

Cuando una persona experimenta una crisis vital, puede pasar por cinco etapas. Negación y aislamiento, ira, negociación, depresión y aceptación



## Cambio de diapositiva

**La ira oculta** es la ira que no se reconoce o se expresa de manera dañina y puede resultar en un comportamiento inapropiado y mala salud.



## Cambio de diapositiva

### **La respuesta de ira a la ira oculta**

Puede incluir ser negativo, hacer comentarios crueles a los demás, mostrar ligereza inapropiada siendo frívolo, posponer las cosas, explotar con facilidad, tener muy poco interés en algo, aburrirse o sentirse deprimido.



## Cambio de diapositiva

Definir y comprender la ira

¿Qué es la ira? (Grafico)

La ira es una respuesta humana complicada. Más que cualquiera de

nuestras otras emociones, la ira se compone de reacciones biológicas, pensamientos, interpretaciones de sentimientos, decisiones, hábitos y, a veces, incluso motivos subconscientes.

La ira varía desde irritación y breves muestras de mal genio hasta arrebatos violentos. Los comportamientos más comunes durante la pérdida de los estribos involucran manifestaciones físicas como gritos, peleas, hostilidad e incluso abuso físico. Pero también hay enojos ocultos que se manifiestan en actitudes desagradables, negatividad, cinismo, sarcasmo, comportamiento pasivo agresivo, apodos de niños escolares, resentimiento y una actitud hosca.

A veces la gente está enojada con Dios. El golfista Tommy Bolt tenía un carácter terrible. Una vez, después de fallar seis putts seguidos, dejándolos generalmente tambaleándose al borde de la copa, Bolt agitó su puño al cielo y gritó: “¿Por qué no bajas y peleas como un hombre?”

Estar enojado con Dios no es necesariamente malo si se expresa apropiadamente. En el libro más antiguo de la Biblia, el libro de Job del Antiguo Testamento, Job estaba enojado con Dios.



## Cambio de diapositiva

Los componentes de la ira

La ira implica una respuesta emocional interna y una respuesta conductual externa. Hay tres componentes de la ira: emocional, cognitivo y conductual. Estos componentes ocurren simultáneamente, por lo que una persona los experimenta como una oleada de ira. Al comprender esto, es posible ver que la forma en que se expresa la ira puede ser dañina, pero el sentimiento de ira en sí puede no serlo. El sentimiento de ira es parte de un sistema interno diseñado por Dios que puede dar a las personas energía y motivación para afrontar tareas difíciles y que ponen en peligro la vida.

La respuesta emocional

Los sentimientos que experimentamos cuando estamos enojados son en parte el resultado de nuestra respuesta emocional a un entorno cambiante. Los momentos de estrés provocan cambios químicos en el cuerpo que resultan en un aumento del flujo sanguíneo y una mayor producción de células sanguíneas para contrarrestar las infecciones. El hígado produce más azúcar para aumentar la energía del cuerpo. Cualquier acontecimiento desconocido o estresante puede producir estas reacciones físicas y provocar un aumento del ritmo cardíaco y de la función pulmonar, un aumento de la actividad digestiva y otros factores de excitación. Esto explica el vínculo entre la ira y la presión arterial alta.

### **La respuesta cognitiva (el proceso de pensamiento)**

Muchas veces la gente usa las expresiones: “Estaba tan enojado que no podía ver bien”, o “Simplemente me dejé llevar” o “¡Ese niño me enoja tanto!”. Estas respuestas ocultan el hecho de que hay pensamientos que ocurren antes y

durante los sentimientos de ira que afectan la expresión de la ira. La forma en que las personas responden a la ira depende de su interpretación mental del evento. Una enfermera que cuida a un paciente grosero que se está muriendo de cáncer tendrá más paciencia con esa persona que la que tendrá ese mismo día con su marido grosero.

### La respuesta conductual

La respuesta conductual a la ira se compone de palabras o acciones que las personas usan o no como expresión de sus sentimientos de ira. Estos pueden variar desde un enfurruñamiento silencioso hasta un homicidio violento. La respuesta puede causar una explosión de comportamientos de ira abierta (gritar, arrojar, golpear), o la respuesta puede ser **comportamientos encubiertos** (resentimiento, irritación, enfurruñarse), que si no se tratan, eventualmente pueden causar una “implosión” de ira oculta. Esto puede conducir a una depresión profunda e incluso al suicidio.



## Cambio de diapositiva

Ira: una respuesta aprendida

Una respuesta de ira se puede aprender a una edad temprana mediante ejemplos de personas de nuestro entorno. Como en todas las áreas del comportamiento, aquellos con quienes nos relacionamos pueden tener una poderosa influencia sobre nosotros. En el año 1000 a. C., el rey israelí Salomón escribió: “No te hagas amigo de un hombre de temperamento irascible. No te asocies con alguien que se enoja fácilmente o podrías aprender sus caminos y quedar atrapado”. (Proverbios 22:24-25)

En su autobiografía, *Número 1*, Billy Martin habló de la caza en Texas con Mickey Mantle. Mickey tenía un amigo que les permitía cazar en su rancho. Cuando llegaron al rancho, Mickey le dijo a Billy que esperara en el auto mientras él se registraba con su amigo. El amigo de Mantle rápidamente les dio permiso para cazar, pero le pidió un favor a Mickey. Tenía como mascota una mula en el granero que se estaba quedando

ciega y no tenía el corazón para sacarla de su miseria. Le pidió a Mickey que le disparara a la mula.

Cuando Mickey regresó al auto, fingió estar enojado. Él frunció el ceño y cerró la puerta. Billy le preguntó qué pasaba y Mickey dijo que su amigo no los dejaba cazar. “Estoy tan enojado con ese tipo”, dijo Mantle, “¡voy a ir a su granero y dispararle a una de sus mulas!” Mantle condujo como un loco hasta el granero. Martin protestó: “¡No podemos hacer eso!” Pero Mickey se mantuvo firme. “Sólo mírame”, gritó.

Cuando llegaron al granero, Mantle saltó del auto con su rifle, corrió adentro y le disparó a la mula. Sin embargo, cuando se iba, escuchó dos disparos y corrió de regreso al auto. Vio que Martin también había sacado su rifle. “¿Qué estás haciendo, Martín?” el grito. Martin gritó en respuesta, con el rostro rojo de ira: “¡Le mostraremos a ese hijo de puta! ¡Acabo de matar a dos de sus vacas!” La ira puede ser peligrosamente contagiosa.

La ira puede ser una explosión de corta duración o una actitud general de hostilidad. Dado que la expresión de la ira se aprende, si nuestras expresiones de ira son negativas, se pueden desaprender.



## Cambio de diapositiva

El lado positivo de la ira

Sentirse enojado es una respuesta normal y saludable a muchas situaciones. No es perjudicial sentir enojo en determinadas situaciones; sin embargo, es esencial que aprenda habilidades de manejo de la ira para poder expresarla de manera adecuada.



## Cambio de diapositiva

Habilidades de manejo de la ira

**1. Evita tu primer impulso.** Si eres propenso a sufrir ataques de ira, es

probable que tu primer impulso no sea bueno. Tal vez quieras patear tu auto, golpear una pared o llamar muy mal a tu amigo. En su lugar, pregúntese si esto es algo realmente bueno y productivo y deténgase en medio del acto si es necesario. Tómase un minuto para entender cómo deberías actuar realmente y considerar qué es lo que te calmaría más.

Su primer impulso puede ser a menudo violento, destructivo y completamente irracional. No empeore las cosas cediendo ante ello. En inglés, ira está a sólo una letra de peligro.



## Cambio de diapositiva

### 2. Mantener un autoinventario de la ira

El Autoinventario de la ira le ayuda a examinar las situaciones que le provocan enojo y sus respuestas ante estas situaciones.

## Autoinventario de ira

Hazte estas preguntas: ¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué me hace sentir así? ¿Está justificada mi ira? ¿Todavía estoy enojado? (En caso afirmativo, continúa con una explicación). ¿Cuáles son algunas formas saludables en las que puedo expresar mi enojo?



### Cambio de diapositiva

3. Usar autodeclaraciones para controlar la ira.

El diálogo interno o las autodeclaraciones son palabras que puedes decirte a ti mismo cuando experimentas señales y desencadenantes de ira.

Tienes un folleto titulado “Cómo lidiar con la ira y la impulsividad” que tiene el ejemplo que ves en la pantalla.

Aquí hay algunos otros ejemplos:

Esto me va a molestar, pero sé cómo afrontarlo.

Puedo manejar la situación.

Elijo no tomarme esto demasiado en serio.

Es hora de unas cuantas respiraciones profundas de relajación. Siéntete cómodo y relajado.

Fácil lo hace.

Mientras me mantenga tranquilo, tengo el control.

No necesito demostrar mi valía.

No voy a dejar que me afecte.

Si me enfado, no mejorará la situación.

Simplemente no vale la pena enfadarse tanto.

Puede que me empujen, pero no voy a perder la calma.

A él (o ella) probablemente le gustaría hacerme enojar. Bueno, voy a decepcionarlo (o a ella).

¿Puedo reírme de eso? Probablemente no sea demasiado grave.

No lo tomaré como algo personal.

Lo manejé bastante bien. Recordaré lo que funcionó.

Podría haberme enojado más de lo que valía la pena.

Mi orgullo seguramente puede meterme en problemas. Pero cuando no me tomo las cosas demasiado en serio, estoy mejor.

Esto significa, sí, hablar contigo mismo para calmarte y comprender la inutilidad de tu enfado. Sólo unas pocas frases clave como “Todo va a estar bien” o “Me estoy alterando por nada” pueden tener un gran impacto en la forma de abordar una situación. Si estás solo, por supuesto, esta es una forma ideal de sentirte más tranquilo.

Escucharte hablar positivo y racional en voz alta puede hacerte sentir más tranquilo.

En unos grandes almacenes abarrotados, una joven madre tenía la dificultad añadida de que una niña pequeña tiraba y tiraba de su costado y le susurraba sin cesar. De repente, la acosada madre suplicó en voz baja: “Tranquila, Susan, cálmate y tómatelo con calma”.

Un empleado admirado comentó sobre la psicología de la madre y luego se volvió hacia la niña: “Entonces tu nombre es Susan”.

“Oh, no”, interrumpió la madre, “su nombre es Joan. Soy Susan”.



## Cambio de diapositiva

### 4. Participar en actividades físicas.

La actividad física vigorosa puede funcionar para disminuir los efectos de la ira y aliviar la tensión al proporcionar una salida física para la energía que se acumula con la ira.

Participar en actividades como caminar, trotar, nadar y hacer deportes en equipo puede ayudar a disminuir la ira.



## Cambio de diapositiva

### 5. Usar la expresión física para desahogarse

Otra forma de desahogarse consiste en expresar la ira de forma física. Algunas sugerencias para disminuir los efectos de la ira con la expresión física incluyen:

Pisoteando el suelo

Golpeando el aire

Gritando en una almohada

Golpear una almohada

Apretar una pelota de pelusa o de tenis

Lanzar una bola de pelusa a una pared de manera que no cause daño.

Martillar de manera que no dañe nada.

## Gritandole al espejo



### Cambio de diapositiva

#### 6. Uso de I-Messages y escucha activa.

Se puede utilizar un mensaje-yo para expresar el enojo que sientes por el comportamiento de otra persona.

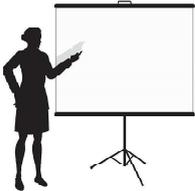
Un mensaje Yo también puede usarse para expresar el enojo que sientes por una situación específica.

Los mensajes con yo le permiten expresar su enojo en lugar de mantenerlo reprimido.

La escucha activa también es eficaz para controlar la ira.

Cuando utilizas técnicas de escucha activa, puedes controlar tus emociones y recopilar más información sobre la situación que te enoja.

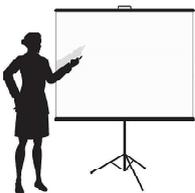
Esto le ayudará a evitar que se comporte mal cuando, con más información, pueda encontrar una solución a su dificultad actual.



## Cambio de diapositiva

### 7. Mantener el sentido del humor

Mantener el sentido del humor cuando estás enojado es una habilidad valiosa. Encontrar el humor en una situación y reírse de uno mismo con buen humor puede ayudar a disminuir la ira. Usar el humor ayuda en situaciones en las que otros también están enojados.



## Cambio de diapositiva

### 8. Expresarse mediante actividades creativas.

Otra forma de disminuir los efectos de la ira es expresarse de forma creativa. Quizás quieras escribir un poema que exprese cómo te sientes. Quizás quieras

hacer un dibujo o tomar arcilla y moldear algo.

Además de disminuir los efectos de la ira, estas actividades pueden brindarle una sensación de logro.



## Cambio de diapositiva

### 9. Hablar con mentores.

Hable con mentores cuando experimente señales y desencadenantes de ira. Otros pueden ser útiles para ayudarle a reconocer lo que siente, por qué se siente así y cuáles son algunas formas saludables de afrontar estos sentimientos. Por ejemplo: si se siente rechazado como resultado de haber sido excluido de una actividad social, puede compartir sus sentimientos de rechazo y el enojo resultante con una persona de confianza (por ejemplo, pastor, padre, maestro, etc.).



## Cambio de diapositiva

10. Escribir cartas para expresar sus sentimientos de enojo.

Puede resultar útil escribir cartas para expresar sentimientos de enojo. Es posible que sienta que no puede acercarse a las personas con las que está enojado. Escribir una carta ayuda a disminuir el enojo al brindar una manera de expresarlo sin confrontar a la persona. Escribir una carta proporciona una forma más segura de hablar con la persona. A veces, escribir la carta sin enviarla por correo disminuye el enojo que sientes. En otras ocasiones, puede ser importante enviar la carta a la persona adecuada. Puede optar por no enviar la carta por correo y tirarla a la basura. Una vez, el secretario de Estado de Abraham Lincoln, William Henry Seward, escribió una carta mordaz a un contratista del ejército que estaba robando al gobierno. Cuando Seward se lo mostró a Lincoln, el presidente dijo: “No es ni la mitad de fuerte”. Entonces Seward escribió una segunda carta al contratista en la que, en sentido figurado, se lo comía vivo.

“Eso se lo merece el ladrón”, dijo Lincoln al ver la carta.

“Muy bien”, dijo Seward, “lo enviaré por correo de inmediato”.

“Oh, no”, respondió el paciente Lincoln. “No lo envíes por correo. Tíralo a la papelera”.



## Cambio de diapositiva

11. Planificar con anticipación para lidiar con su ira.

A medida que adquiera más experiencia en reconocer cuándo está enojado y saber qué lo enoja, podrá comenzar a planificar el futuro. Puedes practicar con anticipación lo que harás. Puedes practicar con compañeros de confianza, en otro entorno con amigos, con tus padres o con un pastor o consejero. Incluso podrías practicar en casa frente a un espejo para poder observar tu respuesta. Puedes practicar diferentes respuestas y ver cuáles funcionan mejor para ti. Entonces, cuando estés realmente

en una situación, te sentirás cómodo expresando tu enojo.



## Cambio de diapositiva

Cómo calmarse cuando estás enojado

Los autores del Libro de instrucciones de la vida, volumen II, citan: “Cuando te enojas mucho, métete las manos en los bolsillos”.

¿Eres propenso a sufrir ataques de ira?  
¿Se te conoce por maldecir, patear cosas y gritar obscenidades mientras ahuyentas a todas las personas en tu órbita? ¿De repente sientes que te hierve la sangre cuando estás atrapado en el tráfico, recibes malas noticias relativamente menores o simplemente escuchas algo que no quieres escuchar? Si es así, entonces necesitas encontrar una manera de controlar tu ira antes de que se apodere de tu vida. Lidar con el dragón enojado no es divertido y si quieres aprender a calmarte rápidamente, debes

saber qué hacer en el momento y qué hacer a largo plazo para asegurarte de vivir una vida tranquila y relajante.

En primer lugar, calmarse en el momento

**1. Sal a caminar.** Alejarse de la situación ayuda a calmarse y pensar bien las cosas. Aún mejor si puedes dar un paseo por la naturaleza, lo que te distraerá del problema mientras disfrutas de la belleza de la naturaleza.

Dar un paseo te ayudará a quemar parte de esa energía negativa al instante y puede ayudarte a alejarte del problema. Si estás en medio de una acalorada discusión, no hay nada de malo en decir: “Voy a salir a caminar”.

Salir a caminar también te ayudará a cambiar tu entorno, lo que puede generar gran parte de tu enojo.

**2. Llorar.** Aunque debes evitar llorar en público cuando puedas, si estás enojado

por algo propio, deja escapar algunas lágrimas. Aunque no debes ceder a tus impulsos de ira y comenzar a patear cosas y gritar, llorar puede energizar tu sistema inmunológico y reducir rápidamente tu estrés.

Si sientes que estás a punto de llorar cuando estás solo, deja salir las lágrimas la próxima vez y comprueba cuánto mejor te hace sentir.

**3. Entra en una habitación oscura.** Esto puede parecer extremo, pero ir a una habitación oscura te ayuda a eliminar algunos de los estímulos visuales que te hacen enojar.

Siéntate quieto, tápate los oídos y espera a que tu respiración vuelva a la normalidad. Incluso pasar a la habitación de al lado y apagar las luces puede ser suficiente. Es más probable que las luces intensas y brillantes te enojen, y estar en la oscuridad te ayudará a sentirte más tranquilo.

**4. Haz un ejercicio de respiración profunda.** Hay muchos ejercicios de respiración que puedes hacer para tratar de calmarte, y este es un gran truco para probar: inhala profundamente por la nariz, frunce los labios y cuenta hacia atrás desde diez mientras expulsas el aire lo más lentamente que puedas. . También puedes practicar respirando profundamente por la boca y dejando salir el aire lentamente por la nariz.

Contar las respiraciones también es otra excelente manera de calmarse en el momento.

**5. Cuente hacia atrás desde cincuenta.** Cuando esté enojado, aprenda una lección de los técnicos de cohetes espaciales; Siempre cuenta atrás antes de despegar. Contar en voz alta o incluso susurrar los números puede hacer que te calmes instantáneamente en menos de un minuto. Intenta mantener tu cuerpo tranquilo mientras haces esto, para que lo único que tengas que preocuparte sean los números. Centrarte en esta tarea

sencilla y concreta evitará que te sientas abrumado en el momento y te hará afrontar tu problema con más tranquilidad.

Si todavía estás enojado, repite el ejercicio o incluso cuenta hacia atrás desde 100.

No seas como el autor James S. Hewett, quien escribió: “Cuando estés enojado, cuenta siempre hasta diez antes de decir algo. Te dará más tiempo para pensar en el insulto correcto”.

**6. Aléjate siempre que puedas.** Si te das cuenta de que estás demasiado acalorado, discúlpate, incluso si no puedes pensar en una buena excusa aparte de tu enojo. Morderle la cabeza a la gente no sólo hará que se enfaden contigo, sino que provocará una escena importante. Así que trata de mantenerte alejado de la gente y hazles saber que estás enojado. Nadie quiere enfrentarte cuando estás enojado y alejarte es la forma más rápida de cambiar de ambiente y calmarte.

Puedes decir “Disculpe unos minutos” o “Volvamos a esto cuando haya tenido más tiempo para pensar”.

**7. Visualice una escena pacífica.** Cierra los ojos e imagina tu lugar favorito en el mundo, ya sea la playa donde solías vacacionar cuando eras niño o el hermoso lago que aún recuerdas de tu adolescencia. También puede ser una escena de un lugar en el que nunca has estado antes; un bosque, un campo de flores o un hermoso paisaje. Elija un lugar que le haga sentir más tranquilo y en paz al instante y rápidamente descubrirá que su respiración vuelve a la normalidad.

Incluso puedes encontrar tu escena “ir a”: la escena que te calma en cualquier momento.

vez que cierras los ojos. Concéntrate en cada pequeño detalle. Cuantos más detalles veas, más podrás alejarte de tus pensamientos de enojo.

**8. Escuche música relajante.** Relajarse con algunos de tus cantantes o instrumentistas favoritos puede calmarte y ponerte de humor. Está demostrado que la música te hace sentir de cierta manera cuando la escuchas y te trae recuerdos. La música clásica y el jazz son particularmente útiles para calmar a la gente, pero debes encontrar lo que funcione para ti.

**9. Enciende tus pensamientos positivos.** Si te menosprecias pensando: “Quiero morir” o “Me odio”, no sólo estás bajando tu autoestima, sino que estás lastimando a todos los que te rodean. Nadie quiere oírte ser hiriente o malo con nadie más, y mucho menos contigo mismo. Cierra los ojos, destierra todo pensamiento negativo que se te presente y piensa en al menos tres cosas positivas. Dicho esto, si tiene pensamientos de hacerse daño, es vital que los comparta con alguien de su confianza o llame a una línea telefónica de ayuda.

Los pensamientos positivos pueden ser aspectos positivos de la situación que te

preocupa, o simplemente pensamientos sobre algo más que esperas con ansias o algo que te hace feliz.



## Cambio de diapositiva

Viviendo una vida más tranquila

### **1. Crea un ambiente positivo para ti.** Rodéate de gente feliz.

Rodéate de cosas felices. Ya sean velas aromáticas o fotografías de tus amigos y familiares, rodéate de cosas que te hagan feliz y eso a su vez te hará feliz también. Mantener el espacio de su trabajo o de su hogar ordenado, positivo y soleado puede hacer que se sienta más positivo y menos estresado en su vida diaria.

Cuanto menos desorden tengas, más fácilmente podrás realizar tus tareas. Serás menos propenso a enojarte si puedes encontrar fácilmente todo lo que necesitas.

Describo mi entorno de trabajo, no tanto como abarrotado, sino confinado. Y esto incluye una foto de mi mejor amiga (que resulta ser mi esposa). Trabajo mejor cuando tengo todo a mi alcance o no muy lejos. Me acuerdo del jefe que reprendió el escritorio desordenado de su secretaria con la acusación: “Escritorio desordenado: mente desordenada, escritorio desordenado; mente desordenada! Me encanta su respuesta mientras miraba su escritorio vacío: “Escritorio vacío; mente vacía...”

**2. Tómese el tiempo para hacer las cosas que ama.** Parte de la razón por la que te sientes enojado puede ser porque sientes que nunca tienes tiempo para ti y que siempre estás atrapado haciendo un montón de cosas que no quieres hacer.

Entonces, si te encanta pintar, leer o salir a caminar, reserva suficiente tiempo en tu agenda diaria o semanal para permitirte hacerlo. Serás menos propenso a enojarte porque pasarás más tiempo estando justo donde quieres estar.

Si descubres que realmente no tienes algo que te apasione o que realmente te haga feliz, entonces debes intentar encontrar lo que sea que te haga sentir más en paz.

**3. Recuerda realizar tres comidas equilibradas.** (Por cierto, una comida equilibrada no es una hamburguesa en una mano y un refresco en la otra). Debes asegurarte de cuidarte todos los días, incluso si estás muy enojado o estresado. No seas una de esas personas que están demasiado ocupadas o estresadas para comer, o te enojarás aún más cuando algo no salga como quieres. Comer tres comidas equilibradas y comenzar con un desayuno saludable te hará sentir más equilibrado durante todo el día.

Quizás ni siquiera te des cuenta de que te estás enojando más porque tienes hambre.

(4. Agua)

Es posible que se sienta mareado, aturdido y más enojado y fuera de control en el proceso. Creo que la mejor cura

para sentirme mareado es beber uno o dos vasos de agua.

Si eres adicto al café, es hora de reducirlo. Las investigaciones han demostrado que se sabe que la cafeína del café te hace más propenso a enojarte.

**5. Descanse lo suficiente.** Estar bien descansado te hará sentir mucho más en control de tu mente y cuerpo y menos propenso a ataques de ira que pueden verse exacerbados por el puro agotamiento. Es fácil enojarse cuando caminas como un zombi y apenas sientes que tienes el control cuando algo no sale como quieres. Fíjese el objetivo de dormir al menos entre 7 y 8 horas por noche, sin importar lo ocupado que esté.

Intentar acostarte aproximadamente a la misma hora todas las noches y despertarte aproximadamente a la misma hora todas las mañanas te hará sentir aún más estable y en control.

Si está demasiado enojado para dormir, simplemente descanse en una habitación a oscuras.

**6. Intenta reír tanto como puedas.** Esto puede ser difícil, especialmente cuando estás muy, muy molesto. Pero se ha demostrado que sonreír y reír te anima un poco incluso cuando te sientes enojado. Pasar más tiempo riendo cada día puede hacer que te tomes menos en serio y te facilitará encontrar el humor en una mala situación cuando llegue el momento.

Lee algunos chistes o, cuando te sientas lo suficientemente mejor, consigue algunos amigos que te hagan reír. Quizás mire un DVD divertido. Intenta poner una cara ridícula y gritarte en el espejo del baño.

Ahora bien, esto es diferente a usar el humor para proyectar nuestra ira. Patsy Clairmont escribió en la revista *Marriage Partnership*: “Lanzar humor como granadas de mano es un deporte popular. Creemos que es aceptable controlar nuestra ira siempre y cuando la arrojemos con humor. El problema es que sigue siendo explosivo y alguien acaba herido. ¿Cuántas veces has oído o dicho: “Sólo estaba bromeando”? Si tenemos que

defender nuestro humor con regularidad, es probable que no seamos tan divertidos como pensamos. Una regla del buen humor es que si lastima a alguien, no es gracioso. Sólo porque la gente se esté riendo no significa que lo que dijimos fuera apropiado. No utilices el humor como un escondite para las relaciones tiernas y honestas. Un sano sentido del humor es un regalo precioso destinado a promover buenas noticias, buena salud y buena voluntad”.

**7. Escribe tus sentimientos en un diario.** Comienza un diario en el que explores tus emociones, tus pensamientos de enojo y tus ideas cotidianas. Esto le ayudará a notar patrones en su pensamiento y también puede utilizar el diario para tratar de encontrar soluciones para resolver los problemas que le preocupan, o para estar menos enojado por las cosas que no puede controlar.

Intente escribir en su diario al menos algunas veces a la semana. Si te sientes realmente enojado y fuera de control en este momento, escribe en tu diario lo

antes posible si eso te ayuda a controlar tu enojo.

**8. Pase tiempo saliendo con amigos.** Ser una persona más sociable te hará reír más, tener más cosas que esperar y tener una vida más ocupada y completa. No querrás pasar todo el tiempo solo, hirviendo de ira, o te sentirás aún peor, por no mencionar más aislado. Si eres más del tipo que se mantiene, haz un esfuerzo por salir y hacerte amigo de una variedad de personas y socializar al menos una o dos veces por semana. Los grupos religiosos son excelentes vías para este tipo de socialización.

Salir con personas individualmente también puede ayudarte a compartir tus preocupaciones y las cosas que te molestan. Esto hará que sea menos probable que te enojos porque no mantendrás todos tus problemas reprimidos.

**9. Elimina las fuentes de estrés negativo siempre que puedas.** Por

supuesto, no puedes andar por ahí y deshacerte de cada pequeña cosa que te enoja, pero hay algunas cosas que puedes hacer para intentar sentirte más tranquilo a diario. Aquí hay algunos:

Si está demasiado comprometido, abandone algunos de los compromisos que le causan ansiedad e ira. Deja algo de tiempo para descomprimirte y no explotar porque no tienes tiempo libre.

Si llegar tarde al trabajo o llegar tarde en general es una fuente constante de estrés (y enojo, si estás atrapado en el tráfico), intenta salir de casa 20 minutos antes de lo normal. Claro, puedes llegar temprano, pero no te esforzarás ni pasarás media hora maldiciendo al tráfico.

Elimina amigos tóxicos. ¿Tienes un amigo que siempre te hace enojar pase lo que pase? Si esta persona no aporta nada positivo a tu vida, puede que sea el momento de dejarla libre.

## 10. Ajusta tu perspectiva de la vida

## Cambio de diapositiva

Entonces, ¿cómo ajustamos nuestra perspectiva de la vida?

**1. Reemplazar el drama por el pensamiento racional.** Puede parecerle imposible pensar racionalmente cuando está atrapado en el tráfico durante dos horas y sabe que se perderá una reunión importante por motivos de trabajo. Sin embargo, las personas que tienen problemas para controlar su ira tienden a dramatizar demasiado una situación y pensar en términos de extremos y peores escenarios. Pensar con lógica en lo malo que ha pasado te permitirá afrontarlo de una forma mucho más saludable.

La persona con problemas de ira diría: “¡Siempre me pasan este tipo de cosas! ¡No lo puedo creer! ¡Me van a despedir!”. El pensador más racional dirá: “Realmente me molesta estar atrapado en el tráfico, pero no hay nada que pueda hacer excepto decirle a mi jefe que ésta es una situación extrema. Definitivamente no me despedirán por

esto, pero Debería intentar salir de casa incluso más temprano por la mañana”.

Evite siempre y nunca utilice palabras extremas como “siempre” o “nunca” cuando esté enojado. Rara vez una situación es un caso de “siempre” o “nunca”. En su lugar, diga cosas como “a veces” o “esta vez” y dejará de actuar como si estuviera en una situación extrema.

Si estás enojado contigo mismo, tal vez por olvidar algo importante en el trabajo, recuerda todas las veces que recordaste todo lo que necesitabas y verás que se trata más bien de un incidente aislado.

Deja de pensar que el mundo está en tu contra y de esperar a que fracases. Éste es el pensamiento típico de una persona dramática.

**2. Aborda las cosas que te hacen enojar.** Tal vez esté enojado por su trabajo insatisfactorio. Tal vez esté constantemente enojado debido a tu tumultuosa relación con tu terco hermano. Quizás tú y tu mejor amigo

siempre estén peleando. Si eres propenso a enojarte, desafortunadamente puede haber muchas cosas que te exalten, pero si sabes que la mayor parte de tu enojo se concentra en una cosa en particular, entonces debes hacer lo que puedas para abordar esa cosa. como puedas.

Si realmente odias tu trabajo y tu enojo por ello se está apoderando de tu vida, considera buscar trabajo en otro lugar. Analice sus opciones antes de tomar decisiones precipitadas.

Si una de tus relaciones es la fuente de tu enojo, entonces comunícate con esa persona y mira cuánto puedes cambiar. Te sorprenderá cuánto menos enojo te hará sentir esto.

Incluso la idea de empezar a abordar las cosas que te enojan te calmará.

Por supuesto, es posible que esté enojado por ciertas cosas que simplemente no puede cambiar. Pero es importante reconocer las cosas que puedes cambiar y hacer lo que puedas.

### **3. Practique la comunicación positiva.**

Es posible que te enojas más al decir instantáneamente lo primero que te viene a la cabeza, lo que puede llevarte a enojarte, enojar más a la otra persona y, en general, hacer que la situación parezca y se sienta peor de lo que realmente es.

Cuando algo te enoja, tómate un momento para pensar en cuál es realmente la fuente de tu enojo y luego di lo que realmente sientes.

- Planifica cuidadosamente tus palabras. Expresa lo que sientes y piensas de la forma más racional y diplomática posible. No le digas a tu jefe: “¡Eres un negrero!”. En su lugar, diga: “Siento que he estado trabajando horas extras todas las noches y realmente necesito algo de tiempo para mi familia”. Alguien ha dicho acertadamente: “La ira es una condición en la que la lengua trabaja más rápido que la mente”.

- Escuchar lo que dice la otra persona. Esto es crucial para toda comunicación sólida. Comprender cómo se siente la otra persona le ayudará a interpretar mejor la situación y le dará una idea más sólida de cómo responder.

- Aprenda a comprometerse. Cuando te comuniqués, esfuérzate por encontrar un término medio en lugar de intentar conseguir lo que quieres a toda costa. Es probable que no lo entiendas y terminarás enojándote aún más en el proceso.

**4. No te tomes tan en serio.** Las personas verdaderamente enojadas tienden a considerarse dioses en un trono, deseando que todo salga como quieren a toda costa. Una sugerencia en este caso es que cuando las cosas no salgan como usted quiere, intente imaginarse a sí mismo como un gobernante supremo dueño de todas las calles, casas, tiendas y espacios de oficinas, que anda por ahí y obtiene absolutamente todo lo que quiere afirmando, ordenando, exigente e insistente. Esto te hará ver lo absurdas que son tus necesidades y lo tonto que actúas cuando algo relativamente pequeño no sale como quieres.

Aprender a dar un paso atrás y ver que su situación no es tan grave definitivamente lo calmará.

Esta es una forma de dejarte ver que no es el fin del mundo. Cuando alguien te dice: “No es el fin del mundo”, esto puede hacerte sentir peor, como si la persona en realidad se estuviera burlando de ti. Pero ser capaz de ver esto por ti mismo hará maravillas con tus sentimientos de enojo.



### Cambio de diapositiva

**5. Busque apoyo espiritual.** Tener una base de fe con la creencia en una vida en el más allá es una excelente manera de poner en perspectiva lo que sucede en nuestra vida demasiado breve.



### Cambio de diapositiva

La hora de las preguntas.

