



MANEJA TU IRA

ALGUNOS CONSEJOS BASICOS.

AMADAG

Como ya sabéis, existen las emociones básicas o también llamadas universales, las cuales se encuentran de manera innata en todas las personas. A partir de ellas pueden generarse otras. Entre estas **emociones básicas** se encuentran la **alegría, la ira, el miedo, la sorpresa, el asco y la tristeza**. De todas estas, **la ira es una de las más complicadas y difíciles de manejar o controlar** al momento de ser expresada. ¿Cómo podemos manejar la ira?

La ira se presenta **cuando no conseguimos un objetivo o meta (previa frustración), también aparece al no satisfacer una necesidad o deseo**. Surge en situaciones en las cuales valoramos o interpretamos que **alguien ha dañado nuestros intereses o nos sentimos amenazados**. La ira tiene una variedad de funciones adaptativas, que incluye la organización y regulación de procesos internos psicológicos y fisiológicos relacionados con la autodefensa, a la vez que la regulación y construcción de conductas interpersonales y sociales. Recordemos que la ira **puede estar dirigida hacia tres objetivos: uno mismo, el mundo y los demás**. Para comprender más sobre la ira [pincha aquí](#).

LA REPRESIÓN EMOCIONAL

Desde que somos pequeñitos nuestros padres, abuelos y las personas que nos rodean nos enseñan a categorizar las emociones que vamos sintiendo a lo largo de nuestro crecimiento. Seguro que a más de uno/a le sonarán **frases como:** *"No se llora", "Las niñas guapas no lloran" "Los niños fuertes no lloran"* *"No estés triste, es mejor ofrecer tu sonrisa al mundo" "No te enfades que se te saldrán arrugas"* *"Enfadarse es de malas personas" " Enfadarse esta feo, es mejor perdonar" etc...*

Sabemos que estas frases van con todo el amor del mundo y que nuestros padres y abuelos lo hicieron y hacen lo mejor que saben, pero en el fondo **estos aprendizajes lapidan nuestras emociones**. Por ello crecemos con un concepto poco claro sobre que emociones debemos o no debemos sentir, por tanto, **tenderemos a reprimir aquellas que "no son adecuadas" (de las básicas, la ira y la tristeza)**.

Las "normas sociales" también se han encargado de que la ira/enfado sea una **emoción que no debe expresarse, que está mal vista tanto para la persona en sí como para el entorno de esta**. Seguro que también os suena: "*Cálmate que nos están mirando*", "*Tranquilízate no vayas a montar un pollo delante de todos*" etc...

Obviamente, siempre existen casos en los cuales la expresión emocional de la ira sí que se da, pero mediante la **agresividad, de manera explosiva, incluso agrediendo al que se tiene enfrente**. Por lo cual, tanto reprimir como explotar de manera agresiva, son formas desadaptativas de "expresar" la emoción.

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LA IRA

MUY IMPORTANTE: SI TE ENFADAS, TE HAS ENFADADO, TENEMOS DERECHO A ENFADARNOS, A SENTIR IRA.

El primer paso de todos es **identificar y aceptar la emoción, ser permisivos con nosotros mismos cuando sentimos ira/enfado**. No pelearnos con nuestra propia emoción (al igual que no nos peleamos con la alegría o la sorpresa), **utilicemos la emoción para una finalidad adaptativa** que no sea la de zambullirnos en el bucle de "*no debería de estar enfadado*". Una vez que nos damos permiso para sentir la emoción, ¿Qué podemos hacer con ella? Es verdad que **existen diferentes maneras de poder manejar y controlar la ira**, yo me baso en la regulación emocional.

REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional hace referencia a la **intención y capacidad de modificar los componentes de la experiencia emocional** (situación, experiencia subjetiva (interpretación), respuesta fisiológica, expresión verbal y no verbal, así como a las conductas manifiestas) respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad de la emoción. **El proceso de generación emocional, se puede dividir en varias fases: Situación > Atención > Interpretación de la situación (pensamientos sobre la situación) > Respuesta (Reprimir o expresar la emoción)**. Cada uno de estos elementos pueden ser modificados en cierta medida por nosotros.

SELECCIÓN DE LA SITUACIÓN

En primer lugar, **podemos modular el hecho de exponernos a ciertas situaciones y no a otras**. Tenemos un **derecho asertivo fundamental** que es decidir lo que quiero o no quiero hacer, a que me quiero exponer y a que no, así que **lo primero de todo será escucharnos si verdaderamente quiero formar parte de una u otra situación**.

Está claro que en ocasiones estaremos presentes en ciertas situaciones las cuales hemos acudido a pesar de que no queramos, pero esto también es una toma de decisión, por tanto, hay que intentar ser consecuentes con la decisión, ya que, si nos cuesta serlo, nuestra frustración y por consiguiente nuestro enfado ira en aumento desde antes de exponernos a la situación. También pueden presentarse de forma espontánea, es decir lo hayamos o no querido ya estamos en vueltos en la situación, por ejemplo, vamos por la calle y de repente alguien pasa a nuestro lado corriendo y nos da un empujón, si la situación se da de manera espontánea saltaremos directamente al paso que implica la modificación de la interpretación.

MODIFICACIÓN DE LA SITUACIÓN

Una vez dentro de una situación, **podemos intentar cambiar algunos elementos de dicha situación en una dirección u otra**, es decir, la situación se puede configurar en parte por nuestras acciones u omisión de estas. Imaginad que vais a una reunión social, de vosotros dependerá la interacción que queráis realizar, como hablar con unas u otras personas, beber algo con o sin alcohol, entrar en un debate filosófico interesante, etc... De nuevo, **decidimos qué queremos hacer** una vez dentro de la situación **intentando ser lo más coherentes posibles con la decisión que tomemos**.

MODULACIÓN DE LA ATENCIÓN

Cualquier situación contiene numerosos componentes, aspectos, detalles... etc. Por tanto, una vez la situación se ha configurado, aunque ésta no sea ya fácilmente modificable, siempre **se puede dirigir la atención a unos elementos y no a otros** de dicha situación. De nosotros depende fijarnos en una u otras cosas.

La **modificación del foco atencional** tiene como objetivo regular la posible **respuesta emocional**. Aunque lo más habitual es un cambio de foco en **aspectos externos** (p.ej., centrar la atención en las personas sonrientes de la reunión social), también es posible que **el cambio de foco atencional se produzca internamente**, por ejemplo, prestar atención a un pensamiento en vez de a otro ("me están mirando mal, seguro que me están criticando"), o prestar atención a una meta en vez de a otra.

CAMBIO COGNITIVO

La **interpretación de la situación** es un mecanismo clave que explica la reacción emocional subsiguiente. Al igual que sucede en el apartado anterior, en muchas ocasiones ese cambio de interpretación –o reevaluación cognitiva- tiene como objetivo modular la respuesta emocional.

Por ejemplo: Estamos en la reunión social y prestamos atención a un grupo el cual vemos que se está riendo y en ese momento algunas de las miradas se posan en nosotros, podemos pensar – "*Seguro que se están riendo de mí*" - esta interpretación nos causará malestar, nos sentiremos atacados/amenazados y nuestro enfado/ira aumentará (y con ello las respuestas fisiológicas). Por el contrario, podemos **reformular la interpretación**, misma situación, pero el pensamiento en este caso sería – "*Parece que se lo están pasando bien, voy a acercarme y charlar con ellos*", desde luego esta alternativa resulta menos hostil que la anterior.

REGULACIÓN DE LA RESPUESTA EMOCIONAL

Por último, se puede actuar sobre cada uno de los componentes de la emoción activada. Así, se puede intentar influir sobre la experiencia emocional, la expresión/manifestación conductual o la activación fisiológica. **Podemos regular la intensidad y por tanto la activación fisiológica mediante alguna estrategia de relajación o cambiando el foco de atención hacia alguna tarea distractora**. Y por supuesto, otra parte muy importante, **expresar la emoción de una manera asertiva**. Utilizando verbalizaciones, gestos, tonos de voz y conductas que no impliquen ni agresividad ni pasividad a la hora de expresar tal emoción.

PILDORAS DE PSICOLOGIA.

Desde su fundación AMADAG se ha transformado en centro de referencia clave en el trastorno de la ansiedad, y por ella han pasado varios cientos de pacientes, algunos con un historial de trastorno de más de treinta años. En AMADAG realizamos tanto terapias grupales como individuales, y hemos acumulado una incalculable experiencia en el manejo de la ansiedad y las situaciones ligadas a ella que se dan durante el tratamiento de este trastorno. Si quieres acceder a algunos recursos gratuitos. Podcast: La teoría de la mente Canal Ansiedad TV en Youtube.