



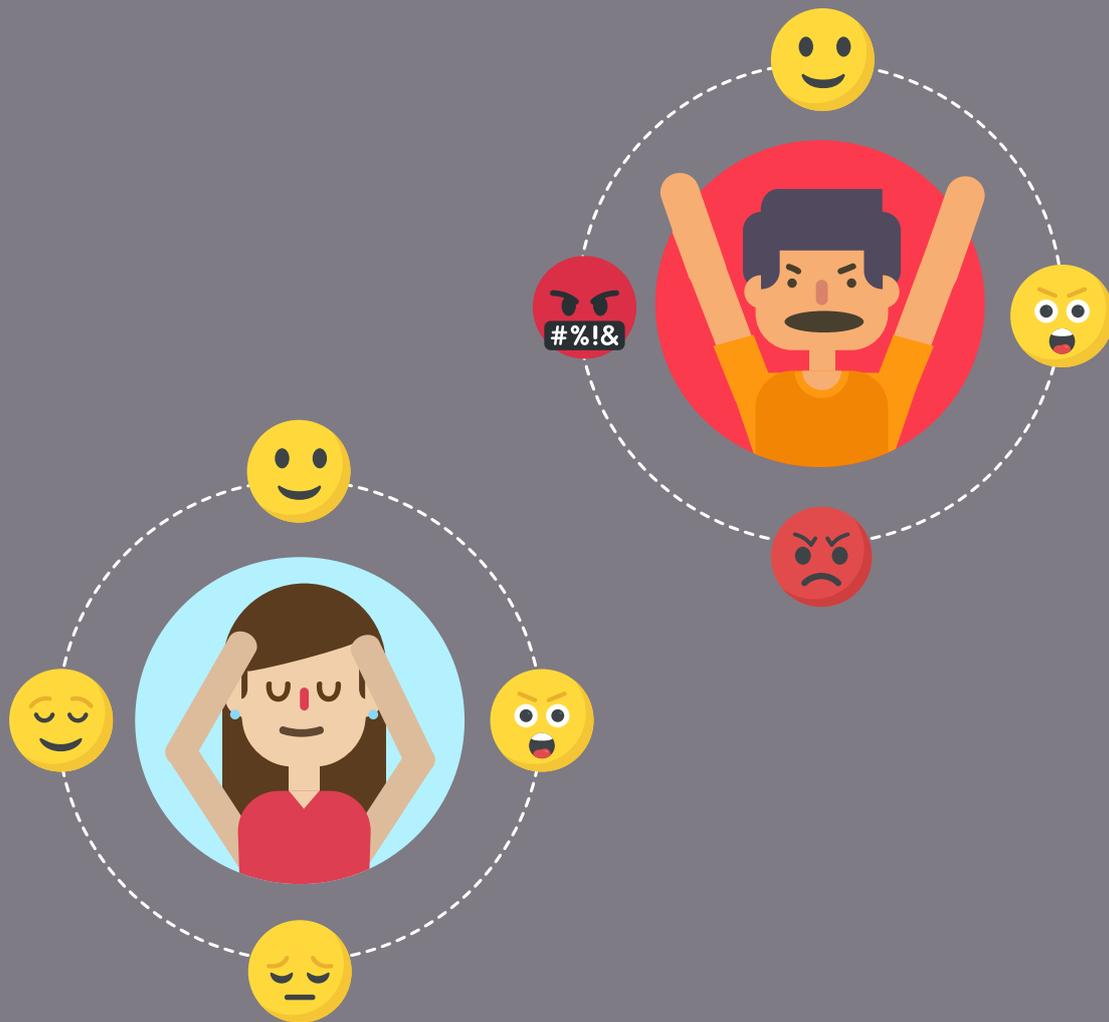
GUÍA INFORMATIVA UPC

**Rápido pero no furioso:
pautas para el manejo
de la ira**

exígete, innova



LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES



EL SER HUMANO EXPERIMENTA, SIENTE Y MANIFIESTA UNA SERIE DE SENSACIONES FRENTE A LAS SITUACIONES QUE SE LE PUEDEN PRESENTAR. ESTAS REACCIONES DEPENDEN EN GRAN MEDIDA DE CÓMO ESTOS EVENTOS LO AFECTAN, YA SEA NEGATIVA O POSITIVAMENTE.

Son estas reacciones el origen de las emociones. Definir o lograr expresarlas en palabras resulta muy difícil, ya que no todas las personas las experimentan de igual forma e intensidad. No obstante, no existe una persona que pueda pasar un día sin llegar a sentir o vivir una emoción.

¿ES LO MISMO: EMOCIÓN O SENTIMIENTO?

¿VISTE A PAOLA?
¡ESTÁ VESTIDA
IGUAL QUE TÚ!

¡AYYY!

EMOCIÓN

Es toda reacción inmediata de un ser vivo a una situación que le es favorable o desfavorable.



¡YO QUE TÚ
ESTARÍA
ENOJADÍSIMA!

No estoy enojada..
**ME SIENTO
AVERGONZADA**

SENTIMIENTO

Es la expresión mental de las emociones.
La emoción es codificada en el cerebro; así, la persona es capaz de identificar la emoción específica que experimenta: alegría, pena, rabia, ira, etc.



DEBES SABER QUE EXISTEN **EMOCIONES BÁSICAS O TAMBIÉN LLAMADAS UNIVERSALES, LAS CUALES SE ENCUENTRAN DE MANERA INNATA EN TODAS LAS PERSONAS.**
A PARTIR DE ELAS 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.

LA IRA

¿Me dejó plantado?

GRRR...

#%!@



Es un estado emocional caracterizado por sentimientos de enojo o enfado y que tiene una intensidad variable. La ira es el primer peldaño en el continuo "ira-hostilidad-agresividad".

La hostilidad hace referencia a una actitud persistente de valoración negativa hacia los demás; la agresividad es una conducta dirigida a causar daño a personas o cosas.

La ira es un estado emocional subjetivo que activa componentes fisiológicos y cognitivos de adversidad o contrariedad. Si bien es un determinante causal para la agresión, no por ello se puede entender esta emoción como una condición necesaria o suficiente para la violencia.

Suele aparecer cuando nuestras metas presentan resultados frustrantes u obstáculos. Estos resultados provocarían ciertos efectos tanto en la persona iracunda como en su relación con los demás.

¿POR QUÉ SE TOMA COMO UNA EMOCIÓN NEGATIVA?



DESDE LA INFANCIA, NUESTROS PADRES Y LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN TIENDEN A **CATEGORIZAR LAS EMOCIONES QUE SENTIMOS A LO LARGO DE NUESTRO CRECIMIENTO.**

Es así que crecemos con un concepto no tan claro sobre qué emociones debemos o no sentir; por lo que, de manera natural, solemos clasificarlas como positivas o negativas y, en determinadas situaciones, las reprimimos porque "no son adecuadas".



En la mayoría de situaciones, y de acuerdo con las definiciones presentadas, la ira se muestra como una emoción totalmente negativa tanto hacia la persona y su cuerpo como para el entorno de esta.

ES ASÍ QUE, SOCIALMENTE, **LA IRA SE MUESTRA COMO UNA EMOCIÓN QUE NO DEBE EXPRESARSE.**



SIN EMBARGO, ESTA EMOCIÓN **PERMITE EVIDENCIAR NUESTRA DISCONFORMIDAD, MALESTAR O DISGUSTO ANTE ALGUNA SITUACIÓN U OPINIÓN DE OTRA PERSONA.**

Esto es válido, ya que no siempre nos encontramos con personas que piensen igual que nosotros. Esta emoción se puede presentar frente a alguna situación; por ejemplo, un objetivo al que se quería llegar y dentro del cual se presentaron obstáculos o eventos que no permitieron culminarlo. Esto genera frustración, molestia, cólera y, de manera conjunta, **ira**.



No obstante, se puede aprender a reconocerla, de modo que se podrán manejar las situaciones en la cuales se presenta esta emoción, y la forma en que se ve podría ser distinta.

ASÍ, SE PODRÍA ROMPER EL ESTEREOTIPO DE QUE ES UNA EMOCIÓN NEGATIVA Y QUE, POR TANTO, NO DEBE EXPRESARSE.

TIPOS DE IRA

¡PERDÓN!
¡SE ME HIZO
TARDE!

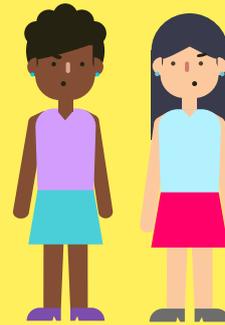


IRA REACTIVA

Se presenta cuando la persona responde de manera inmediata o impulsiva hacia la situación, objeto o persona que genera una injusticia, insulto u otro tipo de agresión que provoca molestia.
Ejemplo: gritar, tirar puertas, intentar golpear.

¡VISTE A LA
#%!& DE ANA
EN LA FIESTA?

¡SÍ!
¡QUÉ HORROR!
¡NI ME ACERQUÉ!



IRA PASIVA-AGRESIVA

Se evidencia en situaciones en las que las personas transmiten o expresan sentimientos negativos a través de palabras o actos, pero de forma indirecta hacia otra persona. **Ejemplo:** hablar mal de una persona con otra mientras no se encuentra presente, reprimir cualquier tipo de admiración, retirarle la palabra en una conversación.

Te lo prometí, pero...
NO VOY A PODER
IR AL TEATRO.

NO TE
PREOCUPES...



IRA EVITATIVA

Se expresa cuando la persona actúa como si todo estuviera bien cuando realmente no lo está. En ocasiones, presenta dificultad para reconocer cuando algo le molesta. Este tipo de ira es la que suele internalizarse, de manera que la persona reprime el sentimiento para que su entorno no se vea afectado, pero repercute en ella.

Ejemplo: cuando la persona no quiere expresar su molestia frente algún tema o evento que se haya dado, para evitar un conflicto.

¡Disculpa, hijo!
¡NO ME ALCANZÓ
EL TIEMPO PARA
RECOGERTE!

MAÑANA PUEDES
ORGANIZarte
MEJOR.



IRA DIRECTA

Se manifiesta cuando la persona no tiene problemas en admitir cuando se encuentra molesta o fastidiada por algo. Formula de manera racional, constructiva y respetuosa lo que quiere dar a conocer sin generar conflicto en su entorno.

Logra comunicar su malestar y alivia su incomodidad de manera adecuada.

EVALÚA TU NIVEL DE IRA

TE PRESENTAMOS EL INVENTARIO STAXI-2, EL CUAL CUENTA CON TRES ESCALAS QUE TE AYUDARÁN A IDENTIFICAR LA FORMA EN LA QUE EXPRESAS LA IRA.

Recuerda que no existen respuestas correctas o incorrectas, sino solo diferentes maneras de actuar. No dejes ninguna pregunta sin marcar. Responde teniendo en cuenta tus propias conductas y no pensando en lo que la mayoría de tus amigos diría o haría. Lee atentamente las instrucciones para cada escala.

ESCALA 01

A continuación, se presentan afirmaciones que la gente usa para describirse a sí misma. Lee cada afirmación y marca con un aspa (X) la alternativa que mejor indique **CÓMO TE SIENTES AHORA MISMO**, utilizando la siguiente tabla de valoración:

(1) No, en absoluto (2) Poco (3) Moderadamente (4) Mucho



Estoy furioso.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho



Me siento irritado.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho



Me siento enojado.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho



Le pegaría a alguien si pudiera.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho



Estoy ardiendo en enojo.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho



Me gustaría decir groserías.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho



Estoy enojado.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho



Daría puñetazos a la pared.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho



Me dan ganas de maldecir a gritos.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho



Me dan ganas de gritarle cosas a alguien.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho



Quiero romper algo.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho



Me dan ganas de gritar.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho



Le tiraría algo a alguien.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho



Tengo ganas de pegarle a alguien.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho



Me gustaría pelear con alguien.

- No, en absoluto
- Poco
- Moderadamente
- Mucho

ESTA ESCALA EVALÚA LA INTENSIDAD DE TU SENTIMIENTO DE IRA EN UN MOMENTO DETERMINADO.

Suma los puntajes de acuerdo con la valoración indicada e identifica la categoría en la que te encuentras:

0 a 20 puntos = nivel bajo / 21 a 40 puntos = nivel medio / 41 a 60 puntos = nivel alto

ESCALA 02

A continuación, se presentan afirmaciones que la gente usa para describirse a sí misma.

Lee cada afirmación y marca con un aspa (X) la alternativa que mejor indique **CÓMO TE SIENTES NORMALMENTE**, utilizando la siguiente tabla de valoración:

(1) Casi nunca (2) Algunas veces (3) A menudo (4) Casi siempre



Me enojo rápidamente.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre



Tengo un carácter irritable.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre



Soy una persona enojona.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre



Me molesta cuando hago algo bien y no me lo reconocen.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre



Tiendo a perder el control de mi persona.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre



Me pone furioso que me critiquen delante de los demás.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre



Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre



Me enojo con facilidad.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre



Me enojo si no me salen las cosas como tenía previsto.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre



Me enojo cuando se me trata injustamente.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre

ESTA ESCALA EVALÚA EL RASGO DE TU PERSONALIDAD, es decir, la tendencia o disposición a experimentar ira cuando te sientes criticado, tratado injustamente o incluso sin una provocación específica.

Suma los puntajes de acuerdo con la valoración indicada e identifica la categoría en la que te encuentras:

0 a 13 puntos = nivel bajo / 14 a 26 puntos = nivel medio / 27 a 40 puntos = nivel alto

ESCALA 03

A continuación, se presentan afirmaciones que la gente usa para describir sus reacciones cuando se siente enfadada. Lee cada afirmación y marca con un aspa (X) la alternativa que mejor indique **CÓMO REACCIONAS O TE COMPORTAS CUANDO ESTÁS ENFADADO O FURIOSO** utilizando la siguiente tabla de valoración:

(1) Casi nunca (2) Algunas veces (3) A menudo (4) Casi siempre

1  **Controlo mi temperamento.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

2  **Expreso mi ira.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

3  **Me guardo para mí lo que siento.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

4  **Hago comentarios que molestan a los demás.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

5  **Mantengo la calma.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

6  **Hago cosas como dar portazos.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

7  **Ardo de enojo por dentro aunque no lo demuestre.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

8  **Controlo mi comportamiento.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

9  **Discuto con los demás.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

10  **Tiendo a tener rencores que no le digo a nadie.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

11  **Puedo controlarme.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

12  **Estoy más enojado de lo que quiero aceptar.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

13  **Digo groserías.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

14  **Me irrito más de lo que la gente cree.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

15  **Pierdo la paciencia.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

16  **Controlo mis sentimientos de enojo.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

17  **Evito enfrentarme con aquello que me enoja.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

18  **Controlo el impulso de expresar mis sentimientos de ira.**

Casi nunca
 Algunas veces
 A menudo
 Casi siempre

19



Respiro profundo y me relajo.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre

20



Hago cosas para controlarme como contar hasta diez.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre

21



Trato de relajarme.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre

22



Hago algo tranquilo para relajarme.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre

23



Intento distraerme para que se me pase el enojo.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre

24



Pienso en algo agradable para tranquilizarme.

- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Casi siempre

ESTA ESCALA EVALÚA LA FRECUENCIA CON QUE ES EXPRESADA TU IRA.

Para ello, contamos con 4 subescalas:



IRA EXTERNA

Frecuencia o tendencia a expresar los sentimientos de ira hacia otras personas u objetos del entorno.

Ítems 27, 29, 31, 34, 38 y 40



IRA INTERNA

Frecuencia con que los sentimientos de ira intentan ser ocultados o refrenados.

Ítems 28, 32, 35, 37, 39 y 42



CONTROL EXTERNO

Frecuencia con que la expresión de la ira es controlada.

Ítems 26, 30, 33, 36, 41 y 43



CONTROL INTERNO

Uso de estrategias para controlar los sentimientos de ira o la experiencia emocional de la ira.

Ítems 44, 45, 46, 47, 48 y 49

Suma los puntajes de cada subescala de modo independiente de acuerdo con la valoración indicada e identifica la categoría en la que te encuentras:

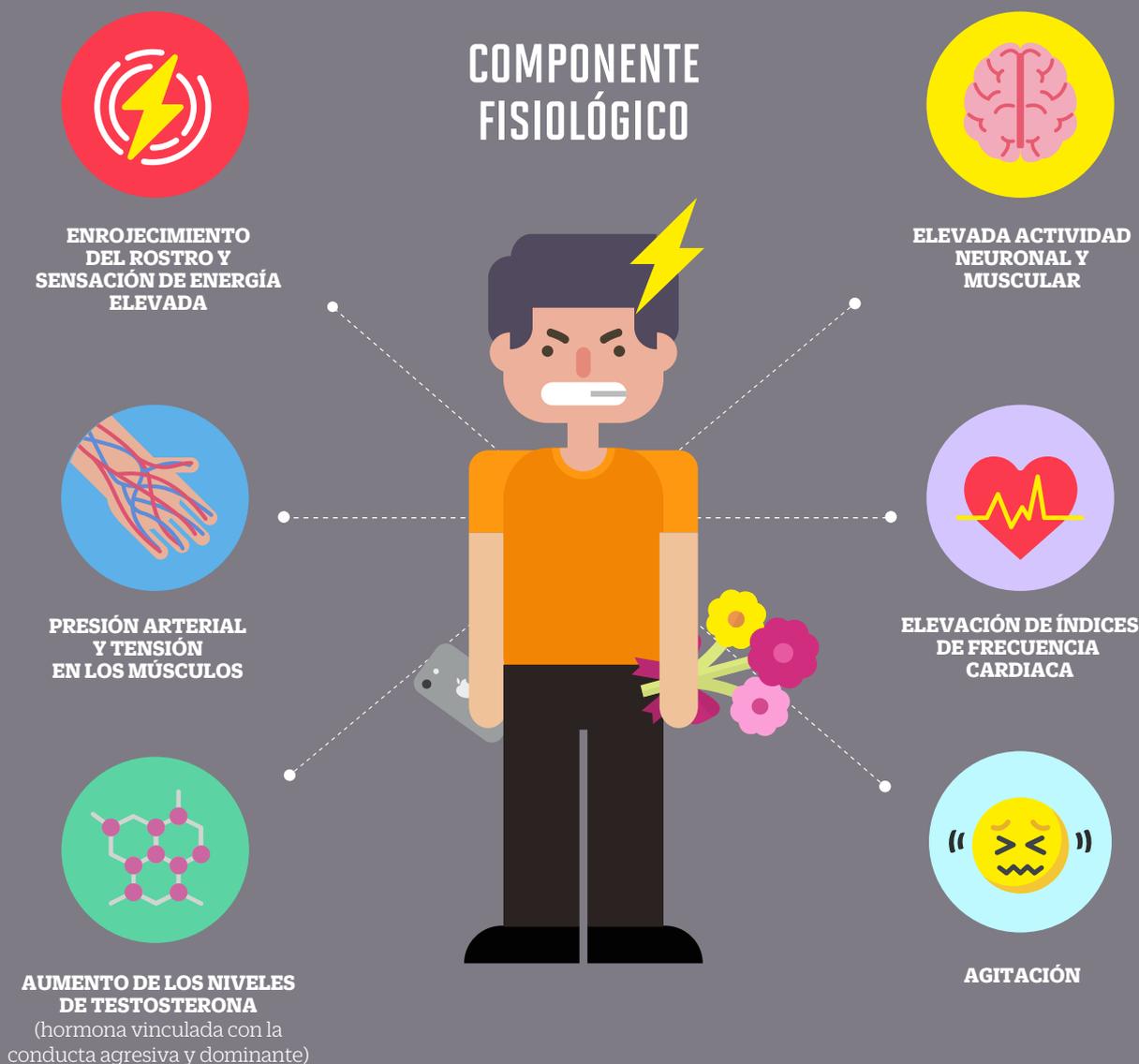
0 a 8 puntos = nivel bajo / 9 a 16 puntos = nivel medio / 17 a 24 puntos = nivel alto

EXPRESIÓN DE LA IRA

LA EXPRESIÓN DE LA IRA, HABITUALMENTE, SE PRESENTA CON RESPUESTAS AGRESIVAS. ESTA EMOCIÓN RESPONDE DE MANERA NATURAL Y ADAPTATIVA ANTE LAS AMENAZAS QUE PUEDA SENTIR LA PERSONA EN SU ENTORNO O FRENTE A ALGUNA SITUACIÓN ESPECÍFICA.

Si bien la ira genera emociones y comportamientos protectores, no siempre es manejada de manera adecuada.

Podemos observar que la expresión de la ira se desarrolla con relación a cuatro componentes:



COMPONENTE AFECTIVO



IMPULSIVIDAD



IRRITABILIDAD



IMPACIENCIA

COMPONENTE MOTOR

#%!&

ACTUAMOS FÍSICA O VERBALMENTE DE FORMA INTENSA E INMEDIATA.

COMPONENTE COGNITIVO

AAAAAY...



Incapacidad o dificultad para realizar actividades relacionadas con la atención, la memoria y el procesamiento de la información, tales como leer, pensar, conversar, etc.

¡VOY A LLEGAR TARDE POR LA CULPA DE ESTE TRÁFICO DEL MAL!



Focalización de la atención en los obstáculos externos, lo que impide la consecución del objetivo (prestarle mucha atención a la demora del tráfico cuando estamos tarde para llegar a un examen).

¡NO TENGO QUE DARLES EXPLICACIÓN A MIS PADRES!
¡ES INJUSTO QUE ME CASTIGUEN!



Expresiones negativas de defensa en respuesta a la amenaza.

Tendencia a percibir la causa del conflicto como ajena a nuestro comportamiento.

LA IRA COMO PROCESO: FASES

¡YA TE DIJE QUE NO SALDRÁS!
¡Estás castigada!



¡SÍ SALDRÉ!
¡PAPÁ ME DARÁ PERMISO!

FASE DE FIRMEZA

La persona presenta una actitud opositora. Su capacidad de reacción se hace más fuerte y sólida, y las emociones parecen detenerse.

¡Obedece a tu madre!
¡NO SALDRÁS Y PUNTO!



¿QUEÉÉÉÉÉÉÉ?

FASE DE INDIGNACIÓN

La persona se hace más consciente de su vulnerabilidad y se prepara para la lucha.



¡Haré lo que quiera,
USTEDES NO ME PUEDEN PROHIBIR NADA!



FASE DE REBELIÓN

La persona junta sus energías y emociones contra la acción estresante, con el fin de destruir al objeto vulnerable.

¡ANDA A TU CUARTO!
¡VOY A DESACTIVAR EL WIFI!



¡SON INJUSTOS!
¡MALOS! ¡¡¡LOS ODO!!!



FASE DE RABIA

Los impulsos agresivos aparecen de modo desorganizado, dominando la conciencia y la conducta del sujeto.



FASE DE FURIA

La persona se desorganiza a nivel neuromuscular, experimentando y expresando una verdadera explosión.

¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS NOS ENFADAMOS MÁS QUE OTRAS?

LAS PERSONAS MUESTRAN SU MOLESTIA DE FORMAS Y MODOS MUY PARTICULARES.



A Hay personas que no expresan la ira; sin embargo, se enfurecen por dentro, elaboran pensamientos negativos, se resienten y se vuelven irritables.

B Existen otros que se enfadan "por todo", hasta por algo de menor importancia o cotidiano. Estas personas tienen baja tolerancia a la frustración, lo cual significa que no resisten someterse a obstáculos, molestias o incomodidades. Se irritan rápidamente por cualquier situación, experimentando algunos de los tipos de ira antes mencionados.



EN ALGUNOS CASOS, ESTO ESTÁ DETERMINADO POR LA GENÉTICA O FISIOLÓGÍA, PUES EXISTE EVIDENCIA DE COMPORTAMIENTOS IRRITABLES, SUSCEPTIBLES Y DE ENFADO EN NIÑOS EN EDAD MUY TEMPRANA, SIN ACCIÓN DEL APRENDIZAJE EN ESTE PROCESO.

Podríamos tomar en cuenta un rasgo de la personalidad determinado biológicamente, como es el caso de neuroticismo, que supone la tendencia a experimentar cólera y estados asociados, como la frustración y el rencor. Las personas con altos índices de neuroticismo manifiestan amargura, dificultad para controlarse frente a los deseos, impulsividad.

También podría estar determinado por el ambiente en tanto es una emoción que, por lo general, "no debe expresarse", al ser vista como negativa. No tener entrenamiento en esta emoción dificulta el que podamos dirigirla o canalizarla de modo constructivo. Asimismo, es importante reconocer el impacto de la familia como modelo de comportamiento.

LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE IRA PROVIENEN TÍPICAMENTE DE FAMILIAS DISRUPTIVAS, INESTABLES Y CON DIFICULTADES DE COMUNICACIÓN EMOCIONAL.

¿ES NECESARIO EXPRESAR “LIBREMENTE” LA IRA?



RESPONDER ESTA PREGUNTA ES UN ARMA DE DOBLE FILO, PUES, EN OCASIONES, HABLAR DE ESTA NECESIDAD DE EXPRESIÓN NOS DA LUGAR A LASTIMAR A OTRAS PERSONAS.

Dejarse llevar por la ira muchas veces genera agresión, lo que empeora las situaciones. En lugar de ello, es conveniente evaluar el estresor o situación que nos altera. Identificar el significado que le damos a aquello para poder desarrollar interpretaciones y estrategias de afrontamiento al estrés centradas en solucionar el problema o aminorar el impacto en nuestras emociones.

ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR Y ACEPTAR LA IRA

NO PASA NADA... PUEDO CONTROLAR ESTO... PACIENCIA...

APRENDE A RELAJARTE
Realiza respiraciones profundas, llenando tus pulmones totalmente de aire y expulsándolo con lentitud.

Repite mentalmente frases o palabras alentadoras y tranquilizantes:
“No pasa nada”, “Intenta relajarte”,
“Tú puedes controlar esto”, “Paciencia”.

Imagina una escena agradable.

Piensa en una persona que te genere emociones positivas.

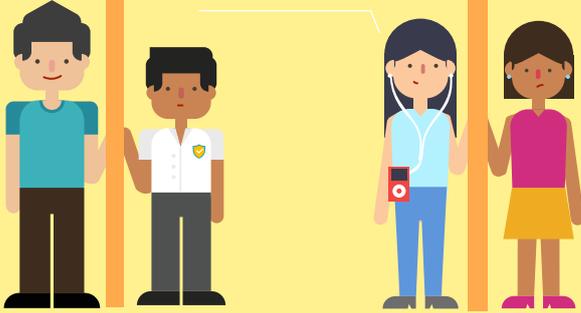
MIS PAPÁS NO SON INJUSTOS. ESTABA FURIOSA PORQUE NO ME DEJARON SALIR A PESAR DE ESTAR CASTIGADA.

CAMBIA TU PENSAMIENTO
Evalúa la racionalidad de tus pensamientos:

¿Es esto cierto acerca de esta persona?
¿Estoy exagerando y dramatizando las cosas debido a mi rabia?

Cambia los pensamientos absolutistas o extremistas.

Solo tengo dinero para viajar en micro...
SI VOY ESCUCHANDO MÚSICA, ME DISTRAIGO Y LA PASO MEJOR.



APRENDER ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

No te centres en que debes resolver el problema, sino en encontrar el mejor modo de manejar la situación.

Ten paciencia y visualiza la situación (contexto del problema, actantes, consecuencias, etc.).

Acepta la mejor forma de vivir con algún problema que no tenga una solución inmediata o a largo plazo.

¡Disculpa, hijo!
¡LLEGUÉ UN POCO TARDE A RECOGERTE!



NO TE PREOCUPES, LO ENTIENDO... SÉ QUE TUVISTE QUE IR AL DOCTOR.

APRENDE A SER ASERTIVO

Desarrolla la capacidad para expresar tus emociones o hacer valer tus derechos respetando los derechos y sentimientos de los demás.

Refuerza tu tolerancia.

Escucha al otro sin atacar.

EL MICRO SE MALGRÓ Y TUVE QUE CAMINAR, NO TENGO SEÑAL...

Gracias por las flores.



PENSÉ QUE ME HABÍAS DEJADO PLANTADO... CON RAZÓN NO ME LLAMASTE.

APRENDE A COMUNICARTE MEJOR

No saques conclusiones precipitadas.

Evita gritar.

Escucha con calma y atención a la otra persona.

No te centres en lo negativo.

Trata de modular tu tono de voz.

No uses palabras que puedan herir al otro.

Intenta tener una conversación que se enfoque en aclarar las cosas buenas y en buscar soluciones.

JEJEJE...
¡SORRY!



Ya que no me
puedes acompañar...

**¡ME PONDRÉ MIS
MEJORES GALAS
E IRÉ CONMIGO
MISMA AL TEATRO!**

USA EL SENTIDO DEL HUMOR

Trata de salir un poco del centro de la discusión y obsérvate desde fuera.

Intenta ver algún aspecto de la situación o de tus palabras de un modo humorístico.

**SABES, ANA, NO VOY
A PERDER EL TIEMPO
DISCUTIENDO CONTIGO.
¡VÁMONOS, LUANA!**



**¡ÉL ES MÍO
AHORA!**

TIEMPO FUERA

Si ves que pierdes el control, sal de la situación.

Mantente un momento a solas para calmarte.

Evita continuar la conversación de manera alterada.

¿PUEDO ENTRENARME EN EL MANEJO DE LA IRA?

SI TIENES PROBLEMAS CON EL MANEJO DE LA IRA, ¡NO TE DES POR VENCIDO!

Puedes reducir las consecuencias negativas siguiendo estos consejos:



RECONOCER LAS SEÑALES FISIOLÓGICAS

anteriores a la expresión de la ira; por ejemplo, la aceleración del ritmo cardíaco.



IDENTIFICAR LOS ESTÍMULOS O SUS CAUSAS Y DETENER EL IMPULSO

que activa la respuesta agresiva mediante autoinstrucciones.



ENTRENARSE EN HABILIDADES SOCIALES

como la escucha activa y la asertividad, que permiten manejar las situaciones problemáticas de un modo más adaptativo.



PROMOVER EL EMPLEO DE ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

identificando el problema, desarrollando alternativas y eligiendo la opción más adecuada.

¿CÓMO SOLUCIONO UN PROBLEMA SI ESTOY LLENO DE IRA?

ANTE UN PROBLEMA, PODEMOS EXPERIMENTAR IRA U OTRAS EMOCIONES QUE DE ELLA DEVIENEN, COMO ENFADO, CÓLERA, FRUSTRACIÓN Y RABIA, ENTRE OTRAS.

Estas emociones surgen a partir del reconocimiento de un problema que muchas veces magnificamos. Lo que es negativo, con ira se convierte en terrible; lo que es difícil, con ira se convierte en inmanejable. Entonces, es crucial la forma en que abordamos los problemas.



LA IRA SUELE MANIFESTARSE EN EL MARCO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES, DE MODO QUE OTRA FORMA DE MINIMIZARLA ES BUSCANDO MEJORAR EL MANEJO DE DICHAS RELACIONES:



INCREMENTO DE LAS CONDUCTAS SOCIALES POSITIVAS:

Aprende habilidades para hacer y mantener amigos.

Desarrolla interacciones sociales placenteras.

Desarrolla habilidades de comunicación: expresión y escucha activa.



DESARROLLO DE ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL Y REGULACIÓN EMOCIONAL:

Reconoce extremos afectivos y nivélalos.

Diferencia las respuestas emocionales de las respuestas conductuales.

Que raro que aún no haya llegado y que no conteste mis mensajes...

LLAMARÉ A SU CASA PARA VER SI HA SALIDO.



USO DE ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

Detente y piensa antes de actuar.

Plantea múltiples alternativas de solución y sus consecuencias.

Aplica la solución y evalúa su utilidad.

BIBLIOGRAFÍA

Bierman, K.L. y Greenberg, M.T. (1996). Social skills training in the FAST track program. En R.D. Peters y R.J. McMahon (Eds.), Preventing childhood disorders, substance abuse and delinquency (pp. 65-89). Thousand Oaks, CA: Sage

Izard, C.E. (1977). Human emotions. New York: Plenum Press.

Izard, C.E. (1991). The Psychology of emotions. New York: Plenum Press.

Izard, C.E. (1993). Organizational and motivational functions of discrete emotions. En M. Lewis y J.M. Haviland (Eds.), Handbook of emotions (pp.631 - 642). New York: The Guilford Press.

Lang, P.J. (1968). Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct. En J.M. Shilen (Ed.), Research in Psychotherapy. Vol. III. Washington: American Psychological Association.

Oliva, F., Hernández, M. / Calleja, N. (2010). Validación de la versión mexicana del inventario de expresión de ira estado-rasgo (STAXI-2). Acta Colombiana de Psicología, 13(2), 107-117.

Pérez, M. Á., Redondo, M. M., & León, L. (Junio de 2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. Motivación y Emoción, XI(28), 19. Obtenido de <http://reme.uji.es>.



UPC

Universidad Peruana
de Ciencias Aplicadas

Informes
T. 610 5030
T. 313 3333

Anexos: 2935, 2936
y 2937

Campus Monterrico
Campus San Isidro
Campus San Miguel
Campus Villa

www.upc.edu.pe

