

Cápsulas de Orientación

Un servicio informativo del Centro de Orientación de UTEP

Visite nuestro sitio en la red: <http://sa.utep.edu/counsel/>

CONTROLA TU IRA

ANTES DE QUE ESTA TE CONTROLE

La ira es una emoción humana normal que generalmente es saludable. Sin embargo, cuando se sale de control y se vuelve destructiva, puede ocasionarte problemas en la escuela, en el trabajo, en tus relaciones personales y en tu calidad de vida en general.

¿QUÉ ES LA IRA?

- La ira es un estado emocional que puede oscilar desde una leve irritabilidad hasta una furia o cólera intensas.
- Al igual que otras emociones, la ira va acompañada de cambios en tu cuerpo. Cuando te enojas, se elevan tu ritmo cardiaco y tu presión arterial, así como también los niveles de hormonas que te proveen de energía: la adrenalina y la noradrenalina.
- La ira puede ser ocasionada tanto por eventos internos como externos. Puedes sentir ira por una persona o situación en particular, o tu enojo puede ser una reacción a la preocupación provocada por tus problemas personales.
- Los recuerdos de eventos dolorosos o violentos también pueden provocar sentimientos de enfado.
- La ira provoca conductas y sentimientos poderosos, a menudo agresivos, que son los que nos permiten pelear y defendernos cuando somos atacados. Por lo tanto, una cierta cantidad de ira es necesaria para nuestra supervivencia.
- Por otro lado, no podemos agredir físicamente a toda persona u objeto que nos irrite o nos moleste. Las leyes, las normas sociales y el sentido común marcan los límites de que tan lejos puede llevarnos nuestra ira.

TÉCNICAS PARA MANTENER LA IRA BAJO CONTROL

No puedes eliminar las cosas o las personas que te irritan, pero sí puedes aprender a controlar tus reacciones. Las técnicas para controlar la ira reducen las reacciones físicas y emocionales que ésta provoca.

- **Relajación:** Las formas simples de relajamiento tales como la respiración profunda y la visualización de imágenes tranquilizantes pueden ayudar a calmar los sentimientos de ira.
- **Nuevos patrones de pensamiento:** Cuando te enojas, tus pensamientos pueden tornarse exagerados y dramáticos. Intenta reemplazar estos pensamientos con unos más razonables.
- **Solución de problemas:** Enfrenta tus problemas con las mejores intenciones y esfuerzo, e intenta encararlos seriamente.
- **Una mejor comunicación:** Piensa cuidadosamente lo que quieres decir y escucha con atención lo que la otra persona está diciendo. Tómate tu tiempo antes de contestar.
- **Utiliza el buen humor:** El humor sano puede aminorar la ira y ayuda a obtener una perspectiva más balanceada.
- **Mejora tu entorno:** Date tiempo para descansar. Asegúrate de programar un poco de tiempo para ti mismo durante esas horas del día que tu sabes son especialmente estresantes.

!AYUDA! DÓNDE ENCONTRARLA:

Centro de Orientación de UTEP 747-5302
West Union 202; Lun-Mar, 8-7 / Miér-Vier, 8-5