



PacifiCare®
Behavioral Health

Boletín Mensual sobre el Bienestar

Temas que recordar sobre la salud

Julio de 2007

Furia: Controlando la ira

En las últimas veinticuatro horas algo le molestó o incluso le hizo enfadar — quizás fue un conductor desconsiderado en su viaje de regreso a casa la noche anterior, una comida que se quemó o quiz ás su cón yug e no cumplió con alguna tar ea según lo prometió. La ira es una emoción humana muy natur al y normal, pero acarrea algunas consecuencias negativ as si no se la contr ola. A pesar de que por lo general es inevitable, hay formas de manejar y controlar la ira.

¿Qué es la ira?

Cuando se enfada, experimenta emociones que van desde la molestia leve hasta la furia. Puede experimentar esta emoción debido a un acontecimiento externo, como ser el obrar de un compañero de trabajo o un embotellamiento, o por algo interno como ser la

preocupación por las finanzas o recordar un evento frustrante.

Al igual que otras emociones humanas fuertes, la ira puede presentar otros cambios biológicos o fisiológicos. Por lo general, cuando tiene ira, su ritmo cardiaco y presión arterial se incrementan al igual que los niveles de las hormonas reguladoras de energía, adrenalina y noradrenalina. La ira es la forma que tiene el cuerpo de responder agresivamente, para defenderlo de un ataque o amenazas similares. En determinadas circunstancias la ira puede ser necesaria para librarse de una situación peligrosa, pero a menudo no existe una amenaza real.

Además, la sociedad, las normas sociales y el entorno limitan nuestra forma de reaccionar a la ira.

La ira crea mucha energía, pero cuando esta no se libera o controla de manera saludable, puede originar otro problema: una conducta agresiva pasiva. Una persona con esta conducta no ha aprendido a manifestar constructivamente su ira. Las personas con conducta agresiva pasiva se vuelven indirectamente hacia las personas que provocaron su ira, a menudo siendo cínicos, críticos o negativos. Este tipo de conducta hace que sea difícil para ellos mantener relaciones exitosas.

Continúa en la página pg. 2 →→

Consejos para controlar la ira

Debido a que no puede evitar enfadarse, aprenda cómo controlar estos sentimientos cuando aparezcan. Existen diversas formas de controlar su ira.

Relajación — Para calmar los sentimientos de ira, pruebe unas sencillas técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación.

Percepción — Al cambiar su modo de ver, podría frenar la intensificación de su ira. Pruebe reemplazar los pensamientos y comentarios negativos internos por otros que sean lógicos.

Resolución del problema — No todo problema tiene solución. Antes de buscar una solución, la cual puede intensificar aún más sus emociones, concéntrese en cómo controlar el problema.

Comunicación mejorada — En ocasiones, la ira estalla durante una conversación y las personas enfadadas llegan a conclusiones irracionales porque ellas o alguien más no se está comunicando de manera clara. Tranquílcese, piense cuidadosamente lo que va

Consejos Continúa en la página pg. 2 →→

Próximos Artículos

Agosto de 2007

los niños naveguen seguros

Septiembre de 2007

Evitar la recaída



Todos se enfadan de vez en cuando. Lo más importante, sin embargo, es aprender a manifestar y controlar estos sentimientos antes de que pongan en peligro su salud y sus relaciones.

Si su ira está afectando negativamente sus relaciones o su trabajo, debería considerar una terapia. Con una terapia

apropiada, podrá aprender cómo manejar mejor estos sentimientos a través de técnicas y estrategias. Asegúrese de explicarle al terapeuta qué problemas está experimentando y qué desea tratar. También es una buena idea preguntarle cuál es su enfoque para el tratamiento de la ira. ■

a decir y escuche lo que la otra persona dice.

Humor — Trate su ira en lugar de simplemente “reírse”, pero haga uso del humor para contribuir a afrontar el problema de manera constructiva.

Modificación en el ambiente — Si su entorno inmediato es la causa de su irritación y frustración, fíjese de qué manera puede modificarlo.

Qué hacer con su ira

Si bien el enfoque instintivo para deshacerse de la ira es a menudo una reacción agr esiva, existe una variedad de formas mediante las cuales la gente puede tratar esta emoción. En general, los enfoques más populares son tres:



Expresarse — de los tres enfoques, éste es el más saludable siempre que no se exprese de manera agresiva. Para expresar la ira de manera constructiva, la National Mental Health Association (Asociación Nacional de Salud Mental, NMHA por sus siglas en inglés) sugiere que aprenda a manifestar claramente sus necesidades al igual que cómo satisfacerlas sin dañar a los demás. Para lograrlo, deberá controlar sus emociones. No confunda esto con ser prepotente o exigente.

Debe saber que expresar su ira no es lo mismo que “andar buscando pelea”. Si bien es saludable

liberar la ira y expresarse abiertamente, no es bueno dejar que su ira se convierta en un enfrentamiento agresivo. Si no la trata, no podrá controlarla y probablemente podría dañar a los demás.

Reprimir — Cuando contiene la ira, deja de pensar en ella y se concentra en algo más positivo, la está reprimiendo. El objetivo de esta acción es reprimir la ira y su energía de modo que pueda transformarla en una conducta positiva. Esto puede parecer productivo al comienzo, pero debe saber que si la ira no se manifiesta externamente, podría quedar en su interior. Esta interiorización de la ira

puede conducir a problemas de salud relacionados con la hipertensión, presión arterial alta o depresión. En ocasiones, reprimir la ira provoca conductas agresivas pasivas como las mencionadas anteriormente.

Tranquilizarse — Cuando hace esto, controla eficazmente su conducta externa (sin descargar su ira sobre los demás) y controla su conducta interna. Como resultado, puede calmarse inmediatamente y permitir que sus sentimientos se apacigüen. Puede decirse a usted mismo: “Estoy en control. Esta situación es terrible pero puedo mantener la calma.”

También puede ser de ayuda familiarizarse con sus “disparadores.” Éstos son acontecimientos o situaciones que tienden a desencadenar su ira. Cuanto antes reconozca que se está enfadando, más sencillo será controlarlo. ■

Recursos

PacifiCare

Solicite a su representante de RRHH el código de acceso y número gratuito. www.liveandworkwell.com

La información y los enfoques terapéuticos de este artículo se brindan exclusivamente con fines educativos y no tienen la intención de reemplazar las consultas clínicas profesionales sobre necesidades de salud individuales. Determinados tratamientos pueden no estar cubiertos dentro de algunos planes de beneficios. Consulte con su plan de salud respecto de su cobertura de servicios.