

Manejo de La Ira: Controlar o Ser Controlado

Manejo de La Ira: Controlar o Ser Controlado

La ira es una emoción humana normal. También es poderosa y imprescindible-variable en intensidad desde menor a perder control en mayor intensidad. Los sentimientos pueden ser enfocados de maneras constructivas si es controlada y expresada efectivamente, con las normas sociales aceptables (motivando a la gente para luchar y crear sus ideales, por ejemplo). Pero cuando la ira da vuelta sin control o no es inadecuadamente dirigida, la ira puede causar problemas serios, como dañar relaciones y carreras, como causar destrucción de propiedad y daño físico a otras personas (y a uno mismo).

Que es la Ira?

La ira es una “respuesta al estrés”-una emoción primitiva que envuelve el mecanismo de supervivencia-- que habilita a los seres humanos a reaccionar rápido en situaciones de peligrosas. Durante una respuesta de estrés, el cuerpo segrega grandes cantidades de hormonas de adrenalina y noradrenalina, que desencadena una cascada química, reacciones fisiológicas y reacciones de comportamiento para pelear o volar. Palpitaciones del corazón, presión alta, las tasas de respiración sube y grasas de aumento de energía y azúcar (glucosa) se inyecta en la sangre. Las emociones y comportamiento que la ira evoca es poderosa, instintiva y agresiva.

En la Edad de Piedras, factores del estrés de la humanidad verdaderamente eran peligro-de vida: tigres de dientes de sable, los elementos, y competencia para poder comer. Al pasar el tiempo, la vida se complicó y los factores del estrés de la humanidad se involucraron en casi nada-real o percibido - que amenaza las emociones y buen estar físico de las personas y el sentido de sí mismo (egosímo): problemas de dinero, un insulto percibido o falta de respeto, hasta un accidente de circulación.

A pesar de la proliferación de provocaciones posibles, el hombre moderno vive en la sociedad civilizada donde no es seguro o aceptable soltar la ira y actuar mal con las emociones de estrés. Entonces como una persona maneja la ira es la clave en la capacidad de funcionar con éxito en la vida de hoy.

Posibles Respuestas a la Ira

Hay dos maneras importantes que las personas manejan la ira-por expresando o por suprimirlo. Expresión es la comunicación de sentimientos activa entre acciones y comportamiento. La mayoría de las personas reconocen que la ira sobre expresada no es bueno, pero suprimirlo (aguantándolo, ignorándolo) es muy perjudicial. La ira suprimida típicamente no se va; ella misma se manifiesta en maneras indirectas, o pasivo-agresivo en comportamiento; como hacer bromas maliciosas, bronco y resentido.

ser continuado

Manejo de La Ira: Controlar o Ser Controlado

Aparte del daño que la ira puede causar a las relaciones y otros aspectos, la interacción social de una persona, pasado tiempo, actividades repetidas y/o sostenidas a una respuesta al estrés como ira, podría tener físicas y psicológicas repercusiones. Enfermedades cardiovasculares (hipertensión, aterosclerosis) ha sido conectada a los fisiológicos cambios que ocurre durante el estrés. La liberación de hormonas y otros cambios químicos en el cerebro podría provocar o contribuir a desórdenes del humor, ansiedad y a un problema de abusos de sustancias.

Causas de Excesiva Ira/Porque Ocurre la Rabia

La mezcla de factores biológico, psicológico y social están envueltos en como la persona maneja la ira. Esto podría incluir genética predisposición/temperamento; sentimientos subyacentes de incapacidad; impotencia, inseguridad o vulnerabilidad; y comportamientos aprendidos, como creciendo en ambientes en el cual inapropiados explosivos de rabia es normal o, alternativamente, en ambientes en donde los sentimientos son desalentados y reprimidos.

Tratando la Ira

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM), que clasifica los trastornos mentales, incluye diagnóstico de trastorno explosivo intermitente (IED), una conductual/impulsivo-control deficiencia caracterizada por extrema rabia que responde fuera de proporción en una situación. Personas con IED pueden agredir físicamente como también verbalmente, atacando a otros y a sus posesiones y causando heridas al cuerpo y daños propietarios. El inicio de IED típicamente ocurre a los 13 en hombres y 19 en las mujeres y podría crear una persona más susceptible a depresión y trastornos de abuso de sustancias.

Ira no es que algunas veces podría “curarse”, es solo manejable. Igual a las personas que parecen mantener un equilibrio, no son libres de la emoción-ellos han simplemente aprendido a manejarlo efectivamente. Aprender a controlar la ira podría tomar ayuda profesional. Grupos e individual ira/estrés clases de entrenamiento en el manejo y consejería están disponibles. El más efectivo típicamente aproximado envuelve terapia cognitiva (CBT) que combina reestructuración cognitiva y habilidades de afrontamiento entrenamiento y psicoterapia CBT incluye:

- Entendiendo a reconocer que es la ira (en algunas personas estar acostumbradas a sentirlo que se ve normal)
- Identificar que la provoca
- Reconociendo señales que estas comenzando a enfadarte
- Aprender técnicas para responder en una manera controlada y saludable, incluyendo templador de los efectos físico por medio de actividades de relajación.

En casos de IED, medicaciones conocidas para reducir agresión y prevenir rabia explosiva-ciertos antidepresivos, humor estabilizador y antipsicótico-han probado ser a veces beneficiosos.