

# ESCUELA DE *Salud*



Ayuntamiento  
de Arganda del Rey

sumavid *a*  *Arganda*

## La ira ¡una emoción!

**¿SABÍAS QUÉ...?** La ira, sinónimo de rabia, enojo o furia es una emoción que se expresa a través del resentimiento o de la irritabilidad. Los efectos físicos de la ira incluyen aumento del ritmo cardíaco, la presión sanguínea y los niveles de adrenalina y noradrenalina. Algunos ven la ira como parte de la respuesta cerebral de atacar o huir de una amenaza o daño percibidos. La ira se vuelve el sentimiento predominante en el comportamiento, cuando una persona hace la decisión consciente de tomar acción para detener inmediatamente el comportamiento amenazante de otra fuerza externa.

**¿SABÍAS QUÉ...?** Psicólogos antiguos ven la ira como una emoción primordial, natural y madura experimentada por todos los humanos en ocasiones, y como algo que tiene valor funcional para sobrevivir. La ira incontrolada puede, sin embargo, ser negativa, personal o socialmente para nuestra calidad de vida.

**¿SABÍAS QUÉ...?** Las expresiones externas de la ira se encuentran en la expresión facial, el lenguaje corporal, respuestas fisiológicas que transcurren en un continuo, que va desde leve irritación, hasta actos de agresión (física y verbal). De ahí la importancia, de aprender a regularla, lo antes posible, para reducir a su vez la gravedad de las posibles consecuencias, derivadas de ella, a todos los niveles.

**¿SABÍAS QUÉ...?** Humanos y animales, por ejemplo, hacen fuertes sonidos, intentan verse físicamente más grandes que el agresor o el oponente, mostrar los dientes, y mirarse fijamente. La ira es un patrón de comportamiento diseñado para advertir a agresores para que paren su amenaza. Rara vez ocurre un altercado físico sin una previa expresión de uno de los participantes

**¿SABÍAS QUÉ...?** Los factores comunes que pueden predisponer a alguien a tener ira son: situaciones de conflicto con nosotros mismos o en relación con otros, baja tolerancia a la frustración, expectativas desajustadas en nuestros logros o en nuestras relaciones personales, fatiga, hambre, sufrimiento, frustración sexual, el uso de drogas y cambios hormonales.

**¿SABÍAS QUÉ...?** Como todas las emociones, tenemos la capacidad de aprender a regularlas, trabajando las 3 esferas implicadas en ellas: cognitiva, fisiológica y comportamental. Puede controlarse cambiando la forma de pensar y actuar: hay que enfrentarse a los problemas y centrar nuestros esfuerzos en la forma de manejarlos y relajarnos respirando profundamente eso nos facilitará pensar las respuestas, escuchar con más atención y tomarnos un tiempo para la misma y así evitar que esas situaciones se conviertan en una "guerra"