



Online
Parenting
Programs

Socios para Situaciones de Ira

Por Judith A. Myers-Walls, Ph.D.,
Directora de Educación,
OnlineParentingPrograms.com

¿Alguna vez has sentido ira? La ira puede sentirse como un fuego, quemando lentamente por debajo de la piel. Siempre está allí. Puede hacerte sentir sensible. Es complicado ser paciente cuando sientes este tipo de ira.

Esa ira lenta puede terminar hirviendo en cualquier momento. Podría explotar. Podría convertirse en una ira fuerte y peligrosa. Ese tipo de ira puede llevarte a lastimar a otras personas. Podría sentirse como un veneno. Podrías sentir una especie de liberación cuando expresas esa ira, pero también podría ser el problema de otros problemas.

El problema con la ira es que nunca llega sola a la fiesta. La ira siempre viene con compañeros. La ira es llamada una “*emoción secundaria*”, lo que significa que otras emociones vienen primero.

- Tal vez te sientes frustrado, o no puedes alcanzar los resultados que quieres. Por lo que te sientes con ira.
- O tal vez te sientes avergonzado. Cometiste un error. Te sientes como un tonto. Es más fácil dejarte llevar por la ira que admitir tu error. Puede que sientas que alguien más hizo algo para hacerte ver mal.
- Algunas veces la tristeza o el dolor te pueden llevar a la ira. Quieres sentirte feliz nuevamente. Te sientes con ira porque las cosas no están funcionando como quieres. Sientes que mereces mejores descansos en tu vida.
- Sientes que alguien más te traicionó o te hirió. Tal vez pensaste

que podías confiar en esa persona. Pero esa persona hizo algo que te lastimó. Por eso sientes ira.

Presta atención a cuando la ira comienza a aumentar. Lo primero que debe hacer cuando la ira te llega de golpe es evitar empeorar las cosas. No dejes que se haga cargo de tu vida. Cuando la ira comienza a hervir o explotar, haz tres cosas:

- **Detente**

Deja lo que estabas haciendo. Deja de decir lo que estabas diciendo (o estabas a punto de decir).

- **Respira**

Inhala mientras cuentas hasta 4. Exhala mientras cuentas hasta 4. Haz esto al menos 3 veces.

- **Cambia de Marcha**

Prepárate para usar tu cerebro pensante, en lugar de tu cerebro emocional.

También puedes notar cuando la ira está creciendo en otra persona. Quizás puedas verla en tus hijos. O puedes verlo en otro miembro de la familia o en un compañero de trabajo. Puede alentar a esa persona a seguir los mismos pasos: detenerse, respirar y cambiar de marcha. Respira con ellos. Ofrece pensar las cosas con ellos.

Pero a veces verás que la ira se ha apoderado. Es posible que veas que la otra persona ya no puede detenerse y respirar. Quizás esa persona es un niño. Es posible que puedas tomar a ese niño y ponerlo a tiempo en un lugar seguro como una cama. Deja solo al niño hasta que esté listo para calmarse y hablar o mecerse y escuchar música tranquila.

Pero tal vez esa persona que está perdiendo el control es un niño más grande o un adulto. Entonces debes ponerte en un lugar seguro. No

toques a la persona ni expreses tus emociones. Eso podría empeorar las cosas. Sal del camino hasta que pase la ira. Luego puedes hablar sobre la solución del problema después de que las cosas estén tranquilas nuevamente.

Ahora, deberías estar listo para comenzar a resolver el problema. La mejor manera de lidiar con la ira es descubrir con quién viene la ira. ¿Quién trajo tu ira (o la ira de la otra persona) a la fiesta? ¿Qué sentimientos van junto con la ira que estás sintiendo? Lidiar con esos sentimientos te ayudará a lidiar con tu ira. Aquí hay algunas ideas.

- **Frustración o Vergüenza**

Esas emociones pueden significar que podrías trabajar en desarrollar nuevas habilidades. Podrías aprender a hacer algunas cosas mejor. Quizás puedas comunicarte mejor. O podrías aprender a resolver mejor los problemas. O podrías aprender a reírte de ti mismo. Tal vez te tomas demasiado en serio. Eso podría resolver el problema de la ira.

- **Tristeza y Dolor**

Date tiempo para decir adiós a las cosas que has perdido. Quizás perdiste una relación. Quizás perdiste un trabajo o un sueño. Eso es parte de la vida. La tristeza y el dolor son normales. Déjate tener esos sentimientos. Habla con alguien sobre ellos. Recuerda los buenos momentos antes de la pérdida. Mira fotos y cuenta historias con personas que fueron parte de esos tiempos. Encuentra maneras de conservar algunas partes de esos tiempos. Y luego, busca nuevos sueños. Crea listas de lo que es bueno de lo que tienes ahora. Eso podría mantener a raya la ira.

- **Heridas y Traición**

Puedes sentir que el mundo no es justo. No quieres confiar en nadie ni en nada ahora. Recuerda que le estás dando mucho poder

a la otra persona cuando te enfocas en esos sentimientos. Tal vez la otra persona te trató mal. Pero puedes recuperar el poder siendo fuerte. Puedes demostrar que puedes seguir adelante a pesar de ese mal trato. Tu ira te hierde más que a la otra persona. Toma el control y sigue los siguientes pasos por tu cuenta.

Hay otro tipo de ira que podrías sentir. Esta es a veces conocida como ira justa. Es la ira que crece de la injusticia. Es otro tipo de ira que se cura tomando el control de la situación y siendo fuerte. Es un tipo de ira que te da energía en lugar de quitártela. Puede ser la ira que sientes por alguien más. La mejor manera de controlar esa ira podría ser haciendo un cambio en las políticas o reglas. Es posible que desee cambiar el sistema. Es posible que desees trabajar con otros para hacer del mundo un lugar mejor. Ese tipo de ira se siente diferente de los otros tipos. No hierve ni explota. Crece y te empuja hacia adelante para crecer.

La ira puede dar miedo, pero puedes aprender a entenderla. Cuando lo entiendes, puedes comenzar a controlarla. Recuerda, la ira nunca viene sola. Averigua con quién viene. Cuando conoces con quien viene, conocerás tu ira.

Fuentes:

Guarino, G. (2020). ¿Qué es la ira? Una emoción secundaria. Tomado de <https://www.psychpoint.com/mental-health/articles/what-is-anger-a-secondary-emotion/>

Novaco, R. W. (2011). *Perspectiva en el Tratamiento de la Ira: Discusión y Comentario. Práctica Cognitiva y Conductual*, 18, 251-255.