

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 10 DE AGOSTO DEL 2015**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **COMO MANEJAR LA IRA EN LOS DEMÁS**

Todos nos hemos encontrado alguna vez con una persona que reacciona de una forma especialmente airada, con gritos, amenazas, preguntas o comentarios hostiles, y no siempre es fácil saber cuál es el mejor modo de actuar en dichas situaciones.

Estas situaciones muchas veces nos llevan a entrar en cólera. Pero una de las cosas que hay que aprender de estas experiencias es que no debemos reaccionar igual que las personas que están enojadas ni tampoco contestarles con el mismo grado de furia con la que nos hablan. Eso empeoraría las cosas.

#### **¿A que se debe la ira en las personas?**

La ira es una emoción que puede variar en intensidad, desde una leve irritación a una intensa furia. Cuando la furia es extrema, va acompañada de cambios fisiológicos y biológicos, como el aumento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial, así como una elevación de los niveles hormonales de energía.

Cuando una persona siente ira, **se debe a que se siente amenazada, ya sea a nivel físico o psicológico.** Por ejemplo, una humillación suele percibirse como una amenaza a nuestra autoestima y a nuestra sensación de valor personal. Una persona con una autoestima baja puede reaccionar con más ira cuando dicha autoestima se ve amenazada que alguien con una alta autoestima. Por tanto, cuando una persona reacciona con ira significa que considera que otro trata o ha tratado de hacerle algún tipo de daño, sea físico o emocional, e intenta defenderse para recuperar el equilibrio (recuperar su autoestima, recuperar un derecho u objeto sustraído, etc.)

Igualmente surge cuando las personas no pueden controlar una determinada situación, no pueden controlar las acciones de los demás, también cuando no aceptan determinados hechos o les molesta la forma de actuar de quienes los rodean. Los problemas personales y los recuerdos de hechos traumáticos o situaciones que los hicieron enfadar también pueden desencadenar el enojo, se sienten frustrados y esa frustración deriva en ira.

Cuando alguien es víctima de la ira de otra persona, se encuentra, por tanto, en una situación que puede resultarle desconcertante, puesto que no sabe lo que esa persona ha pensado y cómo ha interpretado lo sucedido, y tampoco suele tener en cuenta los cambios que la ira produce en el modo de pensar, de manera que se quedaron desconcertados ante la cantidad de cosas absurdas que puede llegar a decir una persona dominada por la ira. Esto puede llevar a reaccionar de un modo que resulte despreciativo para la otra persona (como burlas) o bien con más ira, al sentirse insultados y atacados. Esta reacción agrava aún más la situación.

### **Qué puedes hacer ante la ira de otra persona.**

Es importante no dejarte arrastrar por la ira de esa persona y mantener la calma. Por ejemplo, aunque esa persona te esté hablando a gritos, tú puedes responderle con tranquilidad, escuchando lo que está diciendo y tomándole en serio, pero actuando como si lo dijera en un tono normal. Para manejar la ira en los demás debes de seguir los siguientes consejos:

#### **Escuchar:**

Lo primero que se debes hacer es escuchar a la otra persona. Sobre todo si crees que tú tienes la razón y la otra persona es la equivocada.

Escucharla atentamente es una buena estrategia. Se necesita escuchar y tener la mente clara para entender los razonamientos de la otra persona. Quizás aporte datos que no tenías en cuenta.

Asume que la otra persona tiene razón (aunque sea en su mente) y trate de escuchar los porqués. Haz notar que estás escuchando con un pequeño movimiento de cabeza.

### **Mantener una cara neutral:**

Cuando uno habla con una persona que está furiosa lo mejor es mantener una cara relajada, neutra, agradable. Tienes que tratar de hacer ese esfuerzo y no entrar en el mismo “juego” que esa persona te propone. La mayoría de nuestros estados de ánimo se ven en nuestros gestos y posturas. La cara dice mucho al respecto. (Con la gesticulación y muecas que utilizamos.)

### **Hablar con voz calmada y suave:**

Usar una voz suave y no tan alta, como si estuvieras relajado, ayudará a tratar con una persona furiosa. Cuando hablamos con alguien que nos grita uno tiende a elevar la voz para replicarle. Pero esta no es la mejor manera de tratarlo, pues el nivel de voz tenderá a ser cada vez mas alto y la situación comenzará a ponerse más tensa.

### **Conseguir una solución:**

Si no sabes como ayudar a esa persona, pregúntele. Si sabes cómo ayudarla enumere los pasos que debes seguir para solucionar el problema. Si ves que no está en una posición adecuada para resolver el problema tratra de buscar ayuda. Dile que lo quieres ayudar. De esa manera la otra persona notara que realmente te importa y que estás dispuesto a ayudarlo/a.

Si ves que esa persona sigue sintiendo una ira intensa y no entra en razones, dile que hablaras cuando se haya calmado y márchate. Si observas que la persona está incontrolable lo mejor que puedes hacer es irte sin decirle una sola palabra.

En la vida real el enojo y la ira son sensaciones muy comunes en el ser humano. Por eso si sabes como tratar con una persona enojada podrás manejar la situación siempre.

Si consideras que tu ira es muy fuerte o algún integrante de tu familia, la padece es muy importante que busquen ayuda psicológica, ya que pueden trascender los problemas a grados muy fuertes, en donde se desintegran matrimonios, se dejan de hablar por años hermanos, se rompen amistades. Etc.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**