

¿La ira incontrolable tiene cura?



Lázaro Castillo Jr.

Hablemos de las consecuencias y procedimientos

La ira es una emoción fundamental que todo el mundo experimenta de vez en cuando. Desde una edad muy temprana, las personas aprenden a expresar su enojo por copiar comportamientos agresivos que ven modelados a su alrededor. A medida que nuestra cultura tiene una relación difícil con la expresión de la ira, mucha gente está educada para pensar que no es apropiado expresar la ira directamente por sus consecuencias, que no debe ser tolerada, que siempre es peligrosa.

La idea de que la ira es peligrosa no deja de tener mérito en determinados círculos sociales. Las personas enojadas son capaces de expresar gran violencia. Sin embargo, mientras que la ira puede ciertamente ser objeto de abuso, es más que una fuerza simple destructiva. La ira es también una parte muy importante de lo que podría llamarse el instinto de conservación y el instinto de autodefensa. La gente que es incapaz de enfadarse también es incapaz de ponerse de pie por sí mismos. Por eso es importante que las personas aprendan a expresar la ira adecuadamente. Las personas necesitan aprender maneras saludables y respetuosas sociales para expresar sus sentimientos de enojo, y no dejar que la ira fuera de control afecte negativamente las relaciones de trabajo y salud.

Si usted está leyendo este documento, hay una buena probabilidad de que usted (o alguien que usted quiere) tenga un problema de ira. Un problema de ira

se da cuando las personas se vuelven dependientes de la ira como un medio principal de expresión de sí mismos, o simplemente utilice indebidamente la ira o la amenaza, aplicando la violencia como arma para salirse con la suya.

objetivo revisar lo que se conoce acerca de la ira y la cólera. Se inicia con una discusión sobre la naturaleza de la ira y la cólera de los efectos sobre el bienestar social de las personas, emocional y físico. Razones

la ira, la intensidad con que se siente, y cuánto tiempo dura son diferentes y depende de cada persona. Las personas también varían en la facilidad con que se enoja (su umbral de ira), así como lo incómodo que es sentirse enojado. Algunas personas están siempre enojadas mientras que otras raras veces se sienten enojadas. Algunas personas son muy conscientes de su ira, mientras que otros no reconocen la ira cuando se produce. Algunos expertos sugieren que el adulto promedio se enoja más o menos una vez al día, y molesto o irritado alrededor de tres veces al día.



La ira puede ser constructiva o destructiva. Cuando no se gestiona bien, la ira o enojo tiene una salud muy perjudicial. En sus raíces, la ira es una señal de que algo en su entorno no es adecuado. Capta su atención y motiva a tomar una acción para corregir esa mala cosa.

¿Cómo se determina un incorrecto manejo de la ira?

Al expresar su ira, sus acciones pueden activar a otros a la defensiva y por ende podría traer consecuencias impredecibles. La presión sanguínea aumenta y la tensión del flujo de hormonas. La violencia puede resultar incontrolable con un fin desafortunado. Usted puede desarrollar una reputación como una "bala perdida" peligroso(a), de quien nadie quiere estar cerca.

Eventualmente le aconsejo que tome clases dentro de los programas que dirige el departamento o agencia de salud mental en su localidad con el objetivo de aprender destrezas o habilidades cuando piense que la ira lo controla y pierda la razón. Mientras tanto, cuente hasta diez, y tomase un respiro profundo saliendo del lugar donde se encuentre.

La ira fuera de control enajena amigos, compañeros de trabajo y miembros de la familia. También tiene una clara relación con los problemas de salud y mortalidad temprana. Hostil, agresivo, la ira no sólo aumenta el riesgo de una muerte temprana, pero también el riesgo de aislamiento social, que a su vez es un factor de riesgo importante de enfermedad grave y muerte. Estos son sólo dos de las muchas razones para aprender a manejar correctamente la ira.

La ira inapropiada e incontrolada es perjudicial tanto para los objetivos de la irritación como para la persona enojada también.

De acuerdo con la experiencia, el enojo inapropiado destruye las relaciones interpersonales, hace que sea difícil mantener un trabajo, y tiene un severo impacto en la salud de la gente enfurecida tanto física como emocionalmente.

y motivaciones para la consecución de manejo de la ira de éstos y, a continuación, las técnicas específicas utilizadas en los cursos de manejo de la ira se describen. El escrito además concluye con la descripción de formas en que se pueden utilizar técnicas de motivación para controlar la ira, aprendiendo a controlar su ira con el fin de proteger su salud, promover la calidad de sus relaciones y llegar a ser socialmente más eficaz.

La ira es una emoción humana básica que es experimentado por todas las personas. Por lo general provocada por un daño emocional, la ira suele sentirse como una sensación desagradable que se produce cuando creemos que hemos sido heridos, maltratados o se opuso en nuestros arraigados puntos de vista, o cuando nos enfrentamos a obstáculos que nos impiden alcanzar metas personales.

La experiencia de la ira es muy variable: con qué frecuencia se produce

¿Qué hacer si se sufre usted de ira fuera de control?

La ayuda para problemas de ira existe en la forma de programas de manejo de la ira que se coordinan las intervenciones diseñadas para ayudar a la gente enojada aprenda y practique los métodos de llevar su ira bajo control.

Este escrito tiene como

¿Está cansado de su Centro de Salud?

ES HORA DEL CAMBIO

CMLA MEDICAL CENTER
Centro Médico Latinoamericano

BENEFICIARIOS DE MEDICARE
Doctor & Dentist
Juntos Por Su Salud

- ✓ Sin cita de LUNES a SÁBADO
- ✓ Doctor y dentista en un mismo lugar y en su idioma.
- ✓ Siempre será atendido por el mismo doctor
- ✓ Transporte GRATIS
- ✓ Entrega de medicinas
- ✓ Laboratorio
- ✓ Planes de entretenimiento

www.centromedicolatinoamericano.com
1217 C. South Military Trail West Palm Beach, FL 33415
(561) 642-6309

SERVICIO COMPLETO DE PUNTA A PUNTA

AUTOCHEPERTZ
Tire & Service
Neumáticos - Gomas - Llantas
561.588.2277

GONZ
AUTO COLLISION CENTER
Chapistería y Pintura
561.588.1401

"Para todo tipo de servicios Automotriz"

1401 N Dixie Hwy. Lake Worth, FL 33460

Fuentes:

1. «Anger definition», consultado el 2008-04-05.

2. Harris, W., Schoenfeld, C. D., Gwynne, P. W., Weisler, A. M., Respuestas circulatorias y de ánimo al miedo y la ira, The Physiologist, 1964, 7, 155.