

Controlar la ira

APRENDA A CONTROLAR LA IRA

ADAPTAT DE CAMERON L, CHARLTON F, MAUNDER L.
NORTHUMBERLAND DEPARTMENT OF PSYCHOLOGICAL SERVICES AND
RESEARCH. ST GEORGE'S HOSPITAL.



Contenido

| | <u>Página</u> |
|---|---------------|
| Introducción: ¿Qué es estar enfadado? | 2 |
| Sección 1: Entender la ira y sus causas | 3 |
| 1. ¿Qué es la ira? | 4 |
| 2. ¿Cuáles son las causas de la ira? | 6 |
| Sección 2: Controlar la ira | |
| 1. Los pensamientos de la ira | 8 |
| 2. Los síntomas físicos de la ira | 13 |
| 3. Los comportamientos agresivos | 14 |
| 4. Solución de problemas | 17 |
| 5. Comunicación | 19 |
| 6. Creencias que hace mucho tiempo que sostengo | 19 |

Controlar la ira

Introducción: ¿Qué es estar enfadado?

Jaime va hacia el trabajo cuando un coche se detiene en un cruce delante de su autobús. Pasa el tiempo y el semáforo cambia de rojo a verde una y otra vez. El coche no se mueve y Jaime empieza a sentirse cada vez más tenso y una sensación de encogimiento le atenaza el estómago. Empieza a maldecir mentalmente al conductor: "Estúpido, vago, reteniendo egoístamente a todo el mundo, me hará llegar tarde". La sensación aumenta y empieza a sentirse acalorado. Alguien tropieza con él accidentalmente, Jaime se gira, lo insulta y lo empuja bruscamente.



Michelle se siente cansada y tiene dolor de cabeza, así que envía a los niños a jugar fuera diciéndoles que no la molesten. Al cabo de media hora, oye un barullo y gritos, y sale para ver qué está pasando. El niño pequeño está en el suelo y llora porque se ha hecho un cortecito en la barbilla. Los mayores le miran pero no hacen nada. Al principio se siente aliviada porque no ha pasado nada grave pero, de repente, le sobreviene un ataque de furia. Piensa: "¿por qué no pueden hacer lo que les mando?". Se enfurece aún más, siente un pinchazo en la cabeza, las piernas le empiezan a temblar y a su alrededor todo parece volverse nebuloso o irreal, como si hubiera caído un velo. La única cosa en la que puede pensar es en pillar al niño que tiene más cerca. Piensa "Ya te enseñaré yo a no hacerlo otra vez".

Imagine que después del trabajo, Usted va a comprar el diario. Está esperando para pagar cuando una pareja le pasa delante como si Usted no estuviera. Usted intenta controlar su genio y no decir nada, diciéndose que no vale la pena enfadarse por una cosa así. La pareja se toma su tiempo y, finalmente, cuando están a punto de marcharse, uno de ellos se gira y le mira fijamente durante unos instantes. Entonces le dice alguna cosa a su pareja y los dos se ríen mientras se marchan de la tienda. Usted se enfada y piensa que le han tomado el pelo. El resto del día se siente tenso e irritable y tiene la sensación de que le han estropeado el día.

Es posible que en alguna ocasión se haya encontrado en alguna situación similar y haya sufrido alguna de las emociones y pensamientos que se describen. Todo el mundo se siente enfadado a veces, a menudo a causa del estrés cotidiano por problemas económicos, domésticos o dificultades en las relaciones sociales o laborales. Sin embargo, para algunas personas el problema se convierte en algo grave que interfiere en su vida normal. La rabia se convierte en un problema cuando se vuelve demasiado intensa, pasa demasiado a menudo, dura demasiado tiempo, estropea las relaciones sociales o laborales y especialmente si conduce a la violencia o a la agresión física.



¿Cómo puede ayudarme este guía?

Puede que piense que hay poco que pueda hacer para controlar su rabia - pero hay varias cosas que puede poner en práctica para empezar a cambiar. Este guía pretende ayudarlo a afrontar la rabia. Incluye ejercicios para ayudarlo a empezar a entender y tratar con su rabia de una manera práctica. No obstante, recuerde que la utilidad de esta guía depende de que sea capaz de completar los ejercicios que se le proponen.

Controlar la ira

Sección 1: Entender la ira y sus causas

¿Tengo un problema con la ira?

Seguro que Usted ya sabe si tiene problemas con la ira. No obstante, vea a continuación algunos de los síntomas típicos de las personas que tiene problemas para controlar su ira. Marque aquéllos que experimente habitualmente.

Cómo se siente

- Rabia o furia
- Irritabilidad por cosas insignificantes
- Inquietud, tensión, sentirse al límite
- Ataques de ira

Problemas cognitivos

- Problemas de concentración
- Quedarse con la mente en blanco durante el ataque de ira
- Pensar lo peor de los demás
- Todo parece ser un problema abrumador
- Los otros le parecen desconsiderados y/o injustos

Pensamientos típicos

- "Ya lo has vuelto a estropear"
- "Me has tomado el pelo"
- "Si no hago alguna cosa explotaré"
- "Te lo mereces"
- "Me has dejado tirado"
- "No puedo confiar en nadie"
- "Nunca estás cuando te necesito"
- "Ya has vuelto a meter la pata"
- "¿Por qué insistes en molestarte?"

¿Qué le pasa a su cuerpo?

- Taquicardia
- Opresión en el pecho
- Encogimiento de estómago
- Debilidad en las piernas
- Tensión muscular
- Acaloramiento
- Sudar
- Dolor de cabeza, como si la cabeza fuera a estallar
- Tener que ir al baño

Comportamientos típicos

- Gritar
- Amenazar
- Discutir
- Empujar
- Marcharse sin dar explicaciones
- Dejar al otro con la palabra en la boca
- Tirar objetos
- Dar portazos
- Atacar al otro
- Insultar
- Mostrarse sarcástico o cruel
- Llorar
- Ponerse de morros
- Beber
- Autolesionarse

Si presenta habitualmente varios de estos síntomas, tiene Usted un problema de control de la ira. Las siguientes secciones pueden ayudarle a resolverlo.

Controlar la ira

1. ¿Qué es la ira?

“Appetitus inordinatus vindictae”

La descripción clásica latina define la ira como un “deseo irracional de venganza provocado por alguna ofensa real o supuesta”. El deseo de venganza es irracional porque desea vengarse del que no lo merece o porque la reacción de ira es desmesurada.



A menudo, cuando alguien se enfada únicamente se da cuenta de que está enfadado. La reacción emocional puede ir desde sentirse un poco irritado hasta sufrir un ataque de furia. Cuando la reacción emocional es de máxima intensidad es muy difícil que la persona sea consciente de otra cosa que no sea su rabia. Sin embargo, si nos fijamos en las causas de la ira nos daremos cuenta de que siempre tienen que ver con cosas que pasan fuera de nosotros (con cosas que nos están sucediendo o con el comportamiento de los demás). Por ejemplo, el conductor que interrumpía el tráfico, los niños que alborotaban o el comportamiento desconsiderado de la pareja del quiosco.

El modelo psicológico que explica la ira reconoce que la reacción emocional es una parte muy importante de la respuesta de ira, pero no es la única. Para entender la ira debemos ser capaces de definir bien los otros factores que la componen y entender de qué manera interactúan entre sí. La ira puede dividirse en: la reacción emocional, los pensamientos de la ira, las reacciones corporales y el comportamiento agresivo. Además, también tenemos que tener en cuenta la influencia de nuestro entorno. Debemos ser capaces de definir de qué manera nos influyen las cosas que pasan a nuestro alrededor, cuáles de ellas nos provocan ira y de qué manera podemos cambiar nuestro comportamiento para que nuestro entorno responda de otra manera. Vea a continuación un diagrama (el círculo vicioso de la ira) que explica la relación entre todos los componentes de la ira.

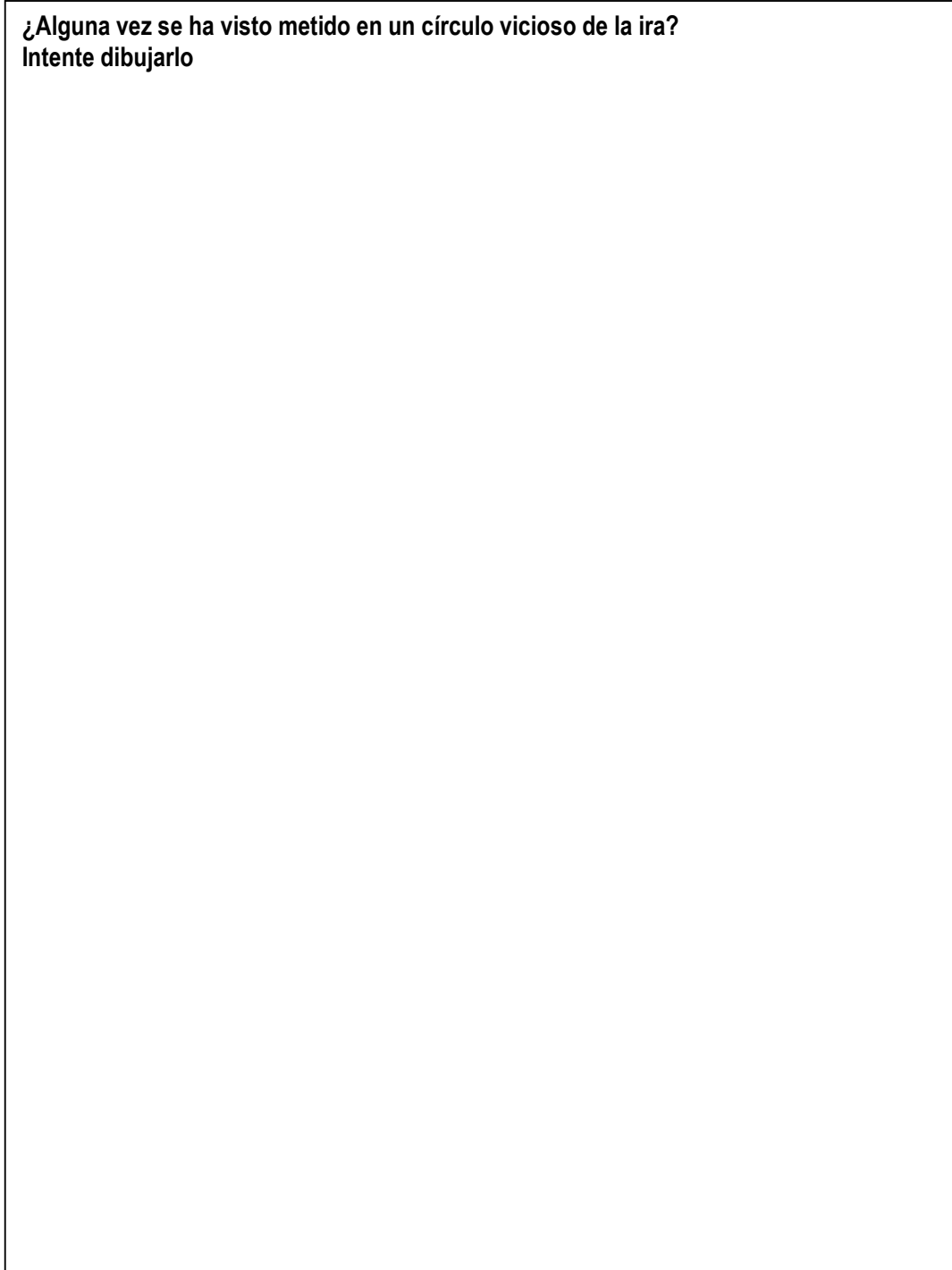
El círculo vicioso de la ira



Controlar la ira

Cada uno de los factores de la ira puede afectar al otro generando una espiral de ira creciente que acaba escapando a su control. Por otra parte, el comportamiento agresivo puede provocar una respuesta de enfado por parte de los demás.

**¿Alguna vez se ha visto metido en un círculo vicioso de la ira?
Intente dibujarlo**

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing a vicious cycle of anger.

Controlar la ira

2. ¿Cuáles son las causas de la ira?



La ira puede ir desde sentirse un poco irritado hasta sufrir un ataque de furia. Igual que cualquier otra emoción, la ira se acompaña de cambios corporales (por ejemplo, taquicardia, incremento de la presión arterial) que preparan al cuerpo para emitir una respuesta de lucha o de huida (para hacer frente a una amenaza percibida).

La ira puede ser consecuencia de cosas que suceden en nuestro entorno (cosas que nos pasan o comportamientos de otras personas, como en el atasco de tráfico del primer ejemplo). Los recuerdos de acontecimientos negativos también pueden producir emociones y pensamientos de ira. No obstante, es muy importante que sea consciente de que la verdadera causa de la ira no son las cosas que nos pasan o lo que hacen los demás, sino cómo reacciona Usted ante estas cosas.

¿Qué cosas disparan su ira?

Externas (cosas que le pasan o comportamientos de los demás)

Internas (pensamientos, preocupaciones, recuerdos)

Algunas personas se enfadan con más facilidad que otras. Varias investigaciones demuestran que las personas que más se enfadan son aquellas que tienen muy poca tolerancia a la frustración (que toleran mal que las cosas no vayan como ellos esperan). Aunque es posible que algunas personas sean más irritables de nacimiento, en otros casos el problema es que no han aprendido a controlar su ira y a expresar sus sentimientos de otra manera.

Algunas personas se educaron en familias que no manejaban bien las emociones y que tenían problemas de comunicación, familias en las que había muchas respuestas de ira. Las personas que crecieron en este tipo de familias tienen más posibilidades de tener problemas con la ira.

Enfurecerse **nunca ayuda**, y la idea de que dejar salir la ira le hará sentir mejor es falsa. Diversos estudios demuestran que si deja salir la ira, ésta puede descontrolarse. Enfurecerse únicamente significa que Usted no sabe manejar la situación. Es mejor entender la ira y aprender a controlarla.



En resumen...

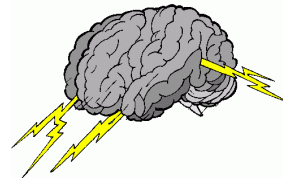
La ira afecta a la forma en que nos sentimos, la manera en que pensamos y en cómo nos sentimos. Produce varios síntomas corporales. Es producto de la interpretación que hacemos de las cosas que nos pasan o de la interpretación que hacemos de los comportamientos de los demás. La ira también puede ser producto de las preocupaciones. Es posible que uno sea más propenso a la ira de nacimiento, pero también puede ser que simplemente nunca haya aprendido a controlar la ira y a expresar sus sentimientos de una manera más constructiva.

Controlar la ira

Sección 2: Controlar la ira

1. Los pensamientos de la ira

Ya hemos visto que los pensamientos (la forma en que evaluamos lo que nos pasa o el comportamiento de los demás) pueden provocarnos ira. No obstante, es muy frecuente que la persona que tiene problemas con la ira no sea consciente de estos pensamientos. Para empezar a controlar la ira es muy importante aprender a identificar y poner en duda los pensamientos de la ira.



Pensamientos “calientes”

Los pensamientos calientes son pensamientos de ira que le vienen a la cabeza antes, durante y después de irritarse y que le hacen sentir peor. Es muy frecuente que la persona que tiene problemas con la ira tenga este tipo de pensamientos de forma repetitiva. Por ejemplo:

- “¡Qué estúpido!”
- “¡Me estás tomando el pelo!”
- “¡Te estás riendo de mí!”
- “¡Qué egoísta!”
- “¡Qué desconsiderado!”
- “¡Te vas a enterar!”
- “¡Odio este sitio!”

¿Tiene Usted pensamientos parecidos? –Apúntelos aquí abajo



Estos pensamientos calientes suelen basarse en **estilos negativos de pensamiento**. Puede que le sea útil intentar identificar si está teniendo alguno de estos errores de pensamiento.

Controlar la ira

Errores de pensamiento

- **Tomarse las cosas como algo personal**

Las personas que tienen problemas con la ira suelen tomárselo todo como algo personal y, lógicamente, se sienten heridos. Interpretan el comportamiento de los demás como una crítica y en ocasiones están esperando ser criticados. Si, por ejemplo, un compañero no se dirige a ellos en el trabajo tienen la sensación de que no le gustan a esa persona en vez de pensar que a lo mejor es tímida o que en ese momento está preocupada por otra cosa. Si alguien les mira lo que les viene a la cabeza es “este piensa que soy estúpido” en vez de darse cuenta de que esa persona está mirando lo que pasa a su alrededor sin pensar nada en especial sobre ello.



¿Piensa Usted que a veces se toma las cosas de manera personal y se siente herido o se enfada por ello, sin tener un motivo sólido? –Apunte aquí abajo algunos ejemplos

- **Ignorar lo positivo**

Las personas que tienen problemas con la ira suelen centrar sus pensamientos en los aspectos negativos de las cosas que les pasan o únicamente se fijan en los acontecimientos negativos, e ignoran los aspectos positivos o las cosas buenas que les pasan. En los ejemplos del principio del manual, Michelle se centraba únicamente en el pequeño accidente de su hijo, sin darse cuenta que antes de eso había tenido media hora de paz y tranquilidad. Este problema es muy típico de las personas que se irritan con sus personas cercanas.

¿Piensa Usted que a veces ignora lo positivo? –Apunte aquí abajo algunos ejemplos

Controlar la ira

Perfeccionismo

Las personas que tienen problemas con la ira suelen esperar demasiado de ellos mismos y de los que les rodean. Si estas expectativas no se cumplen se sienten abandonados y heridos. Este dolor se transforma en ira. Por ejemplo, María había quedado en ir de vacaciones con una amiga, pero en el último momento la amiga tuvo que suspender el viaje. María sintió que su amiga la había dejado tirada y decidió que no quería volver a verla nunca más. Mantuvo esa decisión, sin tener en cuenta que su amiga la había ayudado en muchas otras ocasiones.

¿Alguna vez espera de los demás un comportamiento perfecto? –Apunte aquí abajo algunos ejemplos

Pensamiento en blanco y negro

Es frecuente que las personas que tienen problemas con la ira piensen en términos de blanco o negro, de todo o nada. Este tipo de pensamiento es especialmente problemático cuando uno tiene que decidir con cuánta firmeza trata a los demás. Por ejemplo, John tenía un amigo al que le había prestado dinero. John estaba contento de poder ayudar a su amigo y pensaba, “Es un buen amigo, puedo confiar en él”. Dos semanas después, su amigo aún no había mostrado ninguna intención de devolverle el dinero y John, que no quería decirle nada, empezó a pensar, “Se está pasando, debe pensar que soy idiota”. John se enfadó tanto que la próxima vez que vio a su amigo empezó a gritarle y a amenazarle con lo que haría si no le devolvía el dinero inmediatamente. John pensaba, “Si no me pongo duro acabará tomándose el pelo”. Quizá hubiera sido mejor para los dos si en vez de pensar en términos de blanco o negro (o no le digo nada o le grito y le amenazo), John hubiera adoptado una solución intermedia y le hubiera pedido a su amigo que le devolviera el dinero lo antes posible. En realidad, John se irritó como consecuencia del pensamiento “Se está pasando, debe pensar que soy idiota”.

¿Alguna vez evalúa las cosas en términos de blanco o negro? –Apunte aquí abajo algunos ejemplos

Controlar la ira

Cuando sea capaz de identificar que está cometiendo alguno de los errores anteriormente descritos estará preparado para empezar a evaluar las cosas de una manera más equilibrada. Una forma de hacerlo es escribir dos columnas: una para los pensamientos de la ira y otra para los pensamientos equilibrados. Por ejemplo:

Pensamientos de la ira

Me está mirando y piensa que soy idiota

Siempre me deja tirado

No le importa lo que me pase, es un egoísta

Pensamientos equilibrados

Me está mirando, pero en realidad no puedo saber qué está pensando

A veces no se comporta como debiera, pero otras veces sí que se porta bien conmigo

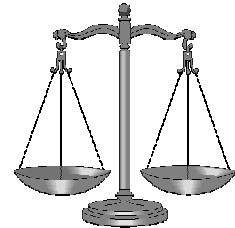
Es cierto que no pudo venir conmigo, pero sí que se preocupa por mí porque otras veces me ha ayudado

Utilice la plantilla de abajo para escribir alguno de sus pensamientos de la ira y escriba tantas respuestas o pensamientos equilibrados como se le ocurran. El objetivo es que gane destreza para identificar los pensamientos calientes tan pronto como le vengan a la cabeza y encontrarles rápidamente una respuesta equilibrada. Requiere bastante práctica pero funciona.



Pensamientos de la ira

Pensamientos equilibrados



Controlar la ira

Creencias sobre la ira que son de muy poca ayuda

Algunas personas sostienen algunas creencias que les dificultan el control sobre la ira. Estas creencias excusan la ira, la justifican o nos hacen creer que la ira es la única respuesta posible. A veces, estas creencias son consecuencia de determinadas experiencias vitales previas o forman parte del sistema de valores de la persona. Es posible que haga tanto tiempo que convive con estas creencias que las acepte como ciertas sin habérselas cuestionado. No obstante, si quiere ser capaz de controlar la ira debe aprender cuánto de cierto hay en cada una de estas creencias.

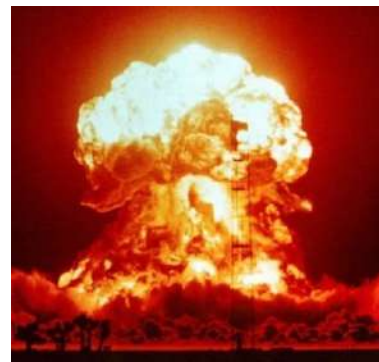
Vea a continuación algunos ejemplos de estas creencias y cómo cuestionarlas.

No puedo controlar la ira, mi padre era una persona irritable y eso es algo que he heredado de él

En otras palabras, la idea de que la irritabilidad es algo que no puede cambiar, que forma parte de Usted, que es algo con lo que nació. En realidad no es más que una excusa, una idea que le ata las manos y le quita cualquier posibilidad de controlar la ira. Sabemos que algunas personas nacen con la tendencia a ser más sensibles, más miedoso o más pesimista. No obstante, la forma en que reaccionamos ante estas emociones es algo aprendido y podemos tratar nuestros comportamientos agresivos cambiando la forma en que reaccionamos ante las cosas que nos pasan y el comportamiento de los demás.

Si no dejo salir la ira explotaré

Durante mucho tiempo la creencia popular era que las emociones podían acumularse en el interior de las personas como si fueran el vapor en una olla a presión y que necesitaban alguna válvula de escape porque sino podían ser dañinas. Si Usted también sostiene esta creencia, perder los estribos (es decir, dejar salir la ira) puede ser visto como algo saludable. Sin embargo, varios estudios demuestran que cuando las personas dejan salir la ira y se comportan de manera agresiva, la reacción posterior es mucho peor. Gritar, romper cosas o dar portazos puede incrementar la ira.



La única manera de no irritarse es ser un santo o un bobo

Este es un claro ejemplo de pensamiento en blanco y negro. Cree que si no se irrita y no se muestra agresivo es un bobo, alguien con quien puede hacerse lo que uno quiera. No obstante, la mejor manera de manejar las situaciones conflictivas, tanto para uno mismo como para los que le rodean, no es irritarse y perder el control sino mostrarse firme, seguro de si mismo y controlado, es decir, ser asertivo.



La ira es algo que la gente teme de mí y que me sirve para que dejen de intentar aprovecharse

Esta creencia ve a la ira como algo protector y a los demás como peligrosos. Puede que en algún momento de su vida esta creencia fuera correcta, pero el seguir pensando de esta manera puede causarle problemas. Las buenas relaciones no se forman sobre el miedo, por lo tanto, el comportamiento agresivo impide que pueda tener buenas amistades. También puede salirle el tiro por la culata si se encuentra con otras personas que tampoco controlan su ira y que deciden responderle de manera igualmente agresiva.

Controlar la ira

Si me enfado me relajo

Esta creencia es muy frecuente entre las personas que han sido víctimas de violencia o de agresiones. En cualquier caso, es mejor reducir y controlar la ansiedad por otros medios que el de cambiar una emoción desagradable por otra igualmente desagradable. La ansiedad solamente puede ser superada identificando los miedos y enfrentándose a ellos.

Tengo buenos motivos para enfadarme

La ira es una reacción natural cuando alguien es mal tratado o se aprovechan de él. Pero si esta ira se extiende a todas las áreas de su vida puede causarle grandes dificultades. Si el trato desconsiderado ocurrió hace mucho tiempo y la persona que lo hizo ya no forma parte de su vida, ¿A dónde le conduce toda la ira que sufre actualmente?



En resumen...

Tenemos que observar cuidadosamente los “**pensamientos calientes**” de la ira e intentar definir los **errores** que estamos cometiendo a la hora de evaluar las cosas que nos pasan.

Es útil definir **pensamientos más equilibrados**. También tenemos que evaluar las **creencias** que sostenemos y cuestionarnos aquellas que no nos sean útiles.

Recuerde, ¡la racionalidad puede vencer a la ira!

Controlar la ira

2. Los síntomas físicos de la ira

La relajación y otros métodos para reducir la activación emocional pueden ayudarle a disminuir la irritabilidad. Si su pareja también tiene problemas con la ira puede que sea más útil que ambos aprendan las técnicas de relajación. Recuerde que es fundamental que practique hasta ser capaz de utilizar las técnicas de relajación de manera automática y en cualquier situación conflictiva.



Reducción de los síntomas físicos

A fin de reducir la intensidad de los síntomas físicos, es útil “cortarlos de raíz”, identificando los primeros indicios de tensión e ira.

Una vez haya identificado los signos de tensión, puede evitar que la ira sea demasiado intensa utilizando las técnicas de relajación. Algunas personas se relajan mediante el ejercicio físico, otras mediante la música, mirando la televisión o leyendo un libro. Imaginar una escena relajante también puede ser útil.

Otras personas, no obstante, necesitan aprender ejercicios de relajación específicos. Su terapeuta puede proporcionarle grabaciones en las que se explica la técnica de relajación y con las que podrá practicar.

Recuerde que la relajación es una habilidad que, como cualquier otra, necesita de persistencia para ser aprendida. A fin de observar el progreso en el manejo de la técnica es muy útil apuntar la intensidad de la ira (por ejemplo, de 0 a 10) antes y después de realizar la relajación.

Control de la respiración

Cuando alguien se enfada es muy frecuente observar que su respiración cambia. Es común que respire más deprisa y que, a veces, tenga incluso la sensación de que le falta el aire o de que se ahogará. Esto se llama hiperventilación y tiene el efecto de incrementar la ansiedad y provocar sensación de mareo, lo que hará que se sienta aún más tenso. Es importante que recuerde que aunque puede ser una sensación desagradable, no es peligrosa.



Intente identificar si está hiperventilando y respire de una manera más pausada. Si consigue respirar con un ritmo de 2 ó 3 segundos de inspiración y 2 ó 3 segundos de espiración, su respiración volverá rápidamente a la normalidad. A algunas personas les va bien controlar el ritmo de la respiración con el segundero de su reloj.

Controlar la ira

3. Los comportamientos agresivos

Si revisa el círculo vicioso de la ira en la página 4, se dará cuenta que si somos capaces **de poner en duda los pensamientos de la ira** y reducir los **síntomas físicos de la ira**, no llegaremos al punto de empezar a comportarnos de manera agresiva. Sin embargo, ¡Nadie es perfecto!. Si no hemos sido capaces de controlar los pensamientos o los síntomas físicos de la ira, podemos aprender a controlar las conductas agresivas. Podemos hacerlo en 3 pasos:

Primer paso

Identifique con precisión **en qué consiste cada comportamiento agresivo**, qué sucede **antes** y qué pasa **después**. Inicialmente es muy recomendable llevar un diario que le ayude a descubrir qué le está pasando.



Por ejemplo, Alex perdía constantemente los estribos en casa, en el trabajo y en todo tipo de situaciones sociales. Intentó entender qué le estaba pasando mediante un diario de lo que sucedía en estas situaciones.

Esto es lo que descubrió:

| ¿Qué pasó antes de la ira? | Pensamientos y emociones iniciales | Comportamiento | ¿Qué pasó después? |
|---|---|--|--|
| Lunes, 12 de mayo, en casa Mi mujer me pregunta a qué hora llegaré a casa | Rabia "No se fía de mi" | Le contesté "Ya veremos", me puse de morros y me marché dando un portazo | No me habló el resto del día |
| Martes, 13 de mayo, en el trabajo Un compañero me dice que nuestra sección tiene menos trabajo que la suya | Rabia "¿Quién se cree que es?" "¿Él qué sabe?" "Piensa que somos unos gandules" | Le grité "Cállate la boca" y me fui | Cuando bajé a tomar un café todos me miraban |

A partir de las notas del diario podemos ver claramente que Alex maneja las situaciones conflictivas y los pensamientos y emociones de ira mediante **conductas agresivas** y **abandonando** las situaciones.

Segundo paso

Haga una lista de todas las cosas que puede hacer en vez de comportarse de manera agresiva. Una vez que haya hecho la lista, intente poner en práctica alguno de estos comportamientos alternativos (y menos problemáticos) en las situaciones difíciles. Vea a continuación la lista que hizo Alex:

1. Excusarme y salir de la situación durante un minuto, decir a los demás "Un minuto, vuelvo enseguida", y volver cuando esté más calmado.
2. Hacer una respiración profunda y relajarme unos segundos.

Controlar la ira

3. Preguntarle a la otra persona por qué ha dicho eso, intentar entender sus motivos. Preguntarle a mi esposa, “¿Por qué quieres saber a qué hora llegaré a casa?”. Preguntarle a mi compañero de trabajo, “¿Por qué dices que nuestra sección tiene menos trabajo que la vuestra?”.
4. Pedirle a la otra persona que se siente y que hablemos un momento. Decir, “Vamos a tomar un café y hablamos del asunto”.

Finalmente, Alex decidió utilizar los comportamientos alternativos 2 y 3 para manejar las situaciones conflictivas.

Tercer paso

Intente poner en práctica el comportamiento alternativo en la próxima situación conflictiva en la que se encuentre. Lleve un diario para ver qué tal le funciona. Así es como le fue a Alex:



| ¿Qué pasó antes de la ira? | Pensamientos y emociones iniciales | Comportamiento | ¿Qué pasó después? |
|---|---|--|--|
| Lunes, 23 de junio, en casa Mi mujer me pide que la acompañe a hacer la compra el próximo jueves | Rabia “Ya sabe que los jueves tengo partido de fútbol sala, lo que quiere en realidad es tenerme controlado” | Intenté los comportamientos alternativos 2 y 3. Hice una respiración profunda, me relajé un poco y le pregunté, “¿Por qué me has pedido que te acompañe a hacer la compra el jueves si sabes que ese día tengo fútbol sala?” | Me dijo que durante esta semana tendría que salir más tarde del trabajo y que si no la ayudaba no podría hacer toda la compra y no tendríamos nada para comer el fin de semana. Al final acordamos que este jueves saldría un poco más tarde para ir al fútbol y así podríamos hacer la compra juntos |

Como puede ver, el nuevo comportamiento de Alex le evitó una nueva discusión, que era lo que venía pasando últimamente.



Ideas para cambiar los comportamientos agresivos

- Utilice la relajación rápida o una relajación profunda.
- Si las discusiones suelen producirse a una hora determinada del día (por ejemplo, por la noche), intente hablar tranquilamente con esa persona a otras horas del día.
- Si algunas cosas concretas le irritan, intente evitarlas durante una temporada. Si, por ejemplo, le irritan las

aglomeraciones, intente no ir al supermercado en hora punta. Intente coger el coche en las horas o por las calles en que es más difícil encontrar atascos. Si le irrita estar sentado en el sofá mientras su pareja está mirando el fútbol, intente hacer alguna cosa agradable mientras

Controlar la ira

- tanto. Si alguien le cae mal o le saca de quicio, intente quitarse de en medio cuando esa persona esté donde está Usted.
- Cuente hasta diez antes de responder.
 - Dé un paseo.
 - Pregúntese, “¿Por qué me está irritando esto?”
 - Pregúntese, “¿Vale la pena enfadarse por esto?”
 - Dígase frases tranquilizadoras como “Tranquilo”, “Ponerse como un loco sólo hace que las cosas aún empeoren más” “Déjalo estar”.



En resumen...

Para controlar su comportamiento agresivo Usted debe:

Identificar con precisión en qué consisten sus comportamientos agresivos.

Decidir qué comportamientos alternativos podría utilizar en vez de sus comportamientos agresivos.

Practicar estos comportamientos nuevos.

Controlar la ira



4. Solución de problemas

A veces, los problemas reales y el estrés pueden hacer que nos sintamos más irritables. La estrategia de solución de problemas puede ayudarle a hacer frente a este tipo de situaciones.

Una buena manera de empezar es escribir el problema. Descríbalo tan claramente como pueda. Por ejemplo, "Nunca me llega el dinero" es demasiado poco preciso, en cambio, algo como "debo 3000 euros a varios bancos" es más útil. A continuación, **escriba tantas posibles soluciones** como pueda. No importa si le parecen soluciones estúpidas, poco creíbles o poco probables, lo importante es escribir cuantas más mejor. Pregúntele a un amigo cómo lo solucionaría él. Piense qué le aconsejaría Usted a un amigo que se encontrara con el mismo tipo de problemas. Vea a continuación una lista de posibles soluciones:

- Juntar todas las deudas en un solo banco con el menor interés posible.
- Negociar plazos de tiempo que pueda asumir.
- Hablar con un asesor financiero.
- Buscar otro trabajo a media jornada que complemente mi sueldo.
- Vender el coche.

Si tiene un problema que le produce ansiedad, escríbalo aquí de la manera más precisa posible

Ahora, escriba aquí todas las soluciones que se le ocurran

Controlar la ira

A continuación, escoja la solución que le parezca mejor y más viable y **escriba** todos los pasos que debe dar para ponerla en práctica. Piense, ¿Qué o quién podría ayudarle? ¿Qué podría ir mal?. Suele ser útil preguntarse, ¿Qué es lo peor que podría pasar?. Si es capaz de diseñar un plan para afrontar sus problemas, la ansiedad se reducirá.

No olvide que puede comentar su plan de solución de problemas con un amigo o con su terapeuta.



Pistas para manejar una vida estresante

En la actualidad, todos llevamos una vida estresante en la que es muy fácil encontrarse a menudo bajo una gran presión. No siempre podemos controlar el estrés de nuestro entorno, pero podemos encontrar manera de reducir la presión que ejerce sobre nosotros:

- Intente identificar en qué situaciones se siente estresado fijándose en aquellos momentos en que empieza a sentirse tenso (por ejemplo, cuando mi compañero de trabajo me interrumpe).
- Identifique qué aspectos de esas situaciones le resultan estresantes e intente controlarlos (por ejemplo, pidiéndole que me permita terminar una tarea antes de escucharle).
- Guarde un momento cada día para hacer aquellas cosas que le resultan agradables.
- Tenga alguna afición que le ayude a relajarse y a olvidar sus problemas y tensiones.
- Duerma lo suficiente.
- Coma cosas saludables.
- Haga ejercicio.
- Aprenda a relajarse.

Controlar la ira



5. Comunicación

En la sección del manual sobre los errores de pensamiento aprendimos que las personas que tienen problemas con la ira suelen **tomarse las cosas de manera personal** y suelen sacar **conclusiones apresuradas** sobre el comportamiento o las intenciones de los demás. Por lo tanto, es muy importante mejorar las habilidades de comunicación social a fin de reducir la probabilidad de ocurrencia de los malentendidos que provocan los ataques de ira.

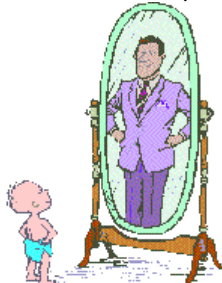
Vea a continuación algunas pistas sobre cómo mejorar sus habilidades de comunicación social:

- **Deténgase y escuche** a la otra persona. No salte y diga lo primero que le venga a la cabeza.
- **No saque conclusiones apresuradas** sobre lo que está diciendo o pensando la otra persona. Si alguna cosa le suena defensiva, como una crítica, como una desconsideración, una falta de respeto o como una amenaza, no contraataque. Pídale a la otra persona que le explique un poco más a qué se refiere, por qué dice eso o por qué está haciendo eso. No lea el pensamiento de los demás.
- Intente **entender los sentimientos** que subyacen a lo que la otra persona dice o hace. Puede que la otra persona esté asustada, se sienta herida o tenga la impresión de que no le cae bien o que Usted no la aprecia. Si mantiene la calma e intenta averiguar cómo se siente el otro puede evitar una discusión.
- Intente **expresar cómo se siente** en vez de empezar a soltar palabras desagradables. La mayoría de las veces lo que subyace a la ira es el miedo, el dolor o la frustración. Obviamente, antes de expresar cómo se siente es imprescindible que tenga Usted claro qué le está pasando por la cabeza en ese momento.



6. Creencias que hace mucho tiempo que sostengo

A veces las personas suelen tener creencias muy negativas sobre si mismos que se iniciaron muchos años atrás. Por ejemplo, "No soy una persona atractiva", "No soy una persona inteligente", "No le gusto a nadie". Estas creencias suelen ser el producto de experiencias pasadas en las que hubo mucha ira, muchas críticas por parte de los demás o incluso violencia verbal o física. Estas creencias pueden ser



completamente falsas, por lo que suele ser de mucha utilidad esforzarse para interrumpir estas autocríticas. Este tipo de creencias le hacen estar más sensible, lo que puede provocar la ira hacia uno mismo y hacia los demás. Intente no machacarse. Fijese en sus cualidades, no en sus defectos. Deje de amplificar sus defectos y minimizar sus virtudes. Trátelas con la misma importancia y aprenda a potenciar sus virtudes y a mejorar las cosas de Usted mismo que no le gustan. Desengáñese de esas creencias negativas sobre si mismo, porque forman parte de un pasado infeliz que ya no está.

¡BUENA SUERTE!