

## Como controlar la ira<sup>1</sup>

### Consejos para el manejo de la ira y para calmar el mal genio

La ira descontrolada puede hacernos sentir muy mal. Si nuestros enfados, rabia o frustración están afectando negativamente a nuestras relaciones con familiares, amigos, compañeros de trabajo o incluso desconocidos, es hora de aprender algunas habilidades para el manejo de la ira. No podremos progresar si dejamos que predominan los [pensamientos negativos](#).

Está demostrado que las técnicas de manejo o control de la ira (*Anger Management* en inglés) ayudan a cambiar la forma en que expresamos nuestra ira o rabia. Mientras un enfado periódico puede ser hasta sano para dejar salir emociones negativas, pero cuando se convierte en la principal forma en que expresamos nuestras discrepancias con la forma de actuar o pensar de terceros, puede ser hasta peligroso. Tanto para las relaciones humanas como para la salud, pues un estado de irritación o ira constante influye negativamente sobre la tensión y el estado de salud general de una persona.

Aquí ofrecemos unos consejos para mantener la ira bajo control.

### Consejos para controlar la ira o rabia.

1. **Tomarse un "tiempo"**: aunque pueda parecer un cliché, contar hasta diez antes de reaccionar realmente puede calmar nuestro temperamento, sobre todo si es una persona compulsiva que suele hablar (o gritar) antes de pensar.
2. **Poner un poco de distancia de por medio**: es aconsejable tomarse un descanso de la persona con la que estamos enfadados hasta que nuestras frustraciones se disipen un poco. Esto también nos permite planificar mejor cómo abarcar el asunto que nos preocupa o que nos ha causado un disgusto.
3. **Expresar de forma clara el motivo de nuestro enfado**: es saludable expresar la frustración sin confrontación. No por gritar mas fuerte vayamos a convencer a nadie que tengamos razón. Una argumentación inteligente y honesta suele ser mucho mas eficaz que un enfado monumental. Se convence mucho mas si se identifican problemas y se plantean soluciones. Y si logramos convencer además al "culpable", pues hay mucha mas probabilidad de que el problema no vuelva a surgir.
4. **Hacer algo de ejercicio**: la actividad física puede ofrecer una salida a las emociones, especialmente si estamos a punto de estallar. Salir a caminar o a correr, nadar, levantar pesas o simplemente subir y bajar las escaleras varias veces permitirá sacar la adrenalina de la ira sin confrontaciones.

---

<sup>1</sup> <http://www.euroresidentes.com/controlar-ira/controlar-la-ira.html>

5. **Pensar bien las cosas antes de decir nada:** de lo contrario, es muy probable que digamos algo de lo que nos arrepentiremos después. Puede ser muy útil escribir lo que queremos decir para ceñirnos al tema o problema actual. Cuando estamos muy enfadados, es fácil dispersarse. Y si nos pasamos es muy importante saber [pedir perdón](#).
6. **Identificar soluciones para la situación:** en lugar de centrarnos en lo que nos hizo estallar, trabajar conjuntamente con la persona que nos enfureció para resolver el asunto en cuestión. Esto quiere decir que también debe estar dispuesto a escuchar la versión de la otra persona. No se puede llegar a acuerdos o soluciones sin antes comprender (no compartir) el argumento del otro.
7. **Hablar en primera persona al describir el problema:** esto nos ayudará a evitar criticar o culpar a la otra persona, algo que podría hacer que se enfadara más o sintiera resentimiento, aumentando la tensión. Hay que evitar que la otra persona se sienta acusada o criticada para que no se ponga automáticamente a la defensiva. Podemos decir, por ejemplo: "Me siento mal porque he tenido que hacer todas las tareas domésticas esta semana" en vez de "Deberías haberme ayudado" o "Eres un vago y no ayudas nada".
8. **No guardar rencor:** si podemos perdonar a la otra persona, ambos nos sentiremos mejor. No es realista esperar que todo el mundo se comporte exactamente como queremos. El rencor es un sentimiento muy negativo. Una vez resuelta una discusión es importante olvidar lo sucedido y no dejar que el resentimiento o rencor siga dentro, listo para salir en una discusión posterior. Intenta [pensar en positivo](#).
9. **Utilizar el humor para liberar tensiones:** reírse puede ayudar a disipar la tensión. No obstante, no utilizar el sarcasmo; solo logrará herir los sentimientos de la otra persona y empeorar las cosas. Si una risa le parece imposible, intentar al menos una sonrisa.
10. **Practicar técnicas de relajación:** aprender habilidades de relajación y desestrés también puede ayudarnos a controlar nuestro genio cuando aparezca. Practicar [ejercicios de respiración](#) profunda, visualizar una escena relajante o repetir una palabra o frase para calmarnos, como "Tranquilo". Otras formas demostradas para aliviar la ira son [escuchar música relajante](#), [hacer meditación](#), [cocinar](#), escribir un diario y hacer yoga.