

Cambiar el entorno

A veces en nuestro entorno inmediato, es el que nos da motivos para estar irritados, las responsabilidades y los problemas pueden convertirse en trampas llenas de acontecimientos y personas que nos alteran.

Es necesario

- Tomarse un descanso en las horas más estresantes.
- Hacer ejercicio: la actividad física puede ofrecer una salida a las emociones; especialmente si estamos a punto de estallar.
- Buscar ayuda psicológica



Debes Saber

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 con desconocidos. Es hora de aprender algunas habilidades para el manejo de la ira, no podemos progresar si dejamos que predominen los pensamientos negativos.



“Cualquiera puede enojarse, eso es fácil. Pero enojarse con la persona correcta, en el grado correcto, en el momento correcto, por la causa correcta, eso no es fácil”

Aristóteles

Si necesita ayuda, consulte en su centro de Salud más cercano

Ministerio de Salud

13 Avenida Norte y 3a Calle Poniente No. 256
Teléfonos: 2591-7000, 2271-2457

Ministerio de Salud Unidad de Salud Mental

Manejo de la Ira



“No hay salud sin salud mental”

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNÁMONOS PARA CRECER



¿Qué es la Ira?

La ira es una emoción humana completamente normal, y en ocasiones resulta adaptativa, pero cuando escapa a nuestro control y se vuelve destructiva, puede conducirnos a situaciones problemáticas en: el trabajo, en las relaciones, etc. Afecta la calidad global de nuestra vida y nos puede hacer sentir como si estuviéramos a merced de una emoción impredecible y poderosa. Es un estado emocional que varía en la intensidad, desde una leve irritación a la furia y la rabia intensa. Al igual que otras emociones, está acompañada de cambios fisiológicos y biológicos.



La ira o enojo no reside en ningún lugar, es una reacción a la pérdida de control frente a una situación o frente a una persona en particular.

La persona que no sabe manejar la rabia es la que se queda frustrada y protestando, amenazando o fantaseando en una venganza de lo que considera una causa, la cual puede ser justa o injusta, cierta o falsa.

Signos y síntomas verbales de la ira o enojo

- Insultos
- Menosprecios
- Críticas
- Culpa
- Venganza



Signos emocionales

- Desconfianza
- Celos
- Envidia
- Resentimiento
- Juzgar
- Falta de empatía
- Ansiedad
- Depresión



Signos físicos:

- Cansancio
- Presión alta
- Sobrepeso



Para aprender a manejar la ira, debemos:

- Tomar plena conciencia de lo que se está sintiendo, en que circunstancias y a qué se asocia.
- Ubicar la ira y dirigirla hacia una acción que a conciencia pueda ser convertida en positiva.
- Bloquear conductas impulsivas
- Realizar técnicas sencillas de relajación como: respiración y visualización de imágenes agradables.
- Cambiar la forma de pensar: sin pensamientos exagerados o dramáticos de las situaciones.
- Mejorar la comunicación: saber escuchar a los demás, reducir la velocidad y volumen en lo que vamos a expresar, tomándonos el tiempo antes de hablar.

