

## Manejar la ira es bueno para tu salud

Por Teddi Nicolaus

**S**ientes calor en la cara. Sientes una opresión en el pecho. Tus pensamientos empiezan a acelerarse. Eso es ira y es una emoción humana normal que tu cuerpo desarrolló para ayudarte a reaccionar cuando algo te parece incorrecto, injusto o amenazante. Puede animarte a actuar, a resolver problemas o a defenderte. Pero cuando la ira aparece con demasiada frecuencia o se vuelve demasiado intensa, puede empezar a afectar tu salud y tus relaciones.

“Estamos programados para sentir ira como respuesta de supervivencia,” afirmó Raymond Novaco, PhD, profesor emérito de psicología en la Universidad de California-Irvine y uno de los primeros pioneros en el campo del control de la ira.

La ira no es solo un sentimiento, dice Novaco. Afecta tu cuerpo, tus pensamientos y tus acciones. Es posible que te acelere el corazón. Es posible que se te acelere la respiración. Es posible que tu mente se fije en lo que te parece injusto o molesto.

Novaco explica que la ira se relaciona con la respuesta “luchar o huir” del cuerpo, el mecanismo que te prepara para actuar cuando percibes una amenaza. En pequeñas dosis, esa reacción puede ayudarte a concentrarte y actuar, e incluso a salvarte la vida. Pero cuando la ira surge demasiado rápido, dura demasiado tiempo o se vuelve demasiado intensa, puede volverse en tu contra de formas perjudiciales.

Quizás te des cuenta de ello cuando te enfadas con tus seres queridos, discutes por trivialidades o te irritas a lo largo del día. A veces, la ira te invade tan rápido que reaccionas antes de pensar. Otras veces, perdura y permanece contigo, lo

que te lleva a revivir algo que quizás ocurrió hace meses o incluso años. Novaco describe esto como rumiar o afligirse. Cuando la ira es intensa, puede afectar tu capacidad de razonamiento y anular tu habilidad para controlar tus acciones, afirma Novaco. Es en esos momentos cuando puedes hacer o decir cosas de las que luego te arrepientes.

La ira puede dañar nuestras relaciones. Las discusiones pueden volverse más frecuentes. La confianza puede debilitarse. Eventualmente, es posible que la gente se aleje de ti. Y, con el tiempo, ese tipo de ira puede afectar a tu salud.

La ira frecuente puede elevar tu presión arterial y aumentar los niveles de hormonas del estrés, lo que supone una carga para el corazón. Los estudios también han relacionado la ira

**Ir a otro sitio.** Un breve descanso puede evitar que un pequeño problema se convierta en algo más grave.

**Prestar atención a tus pensamientos.** Recuérdate a ti mismo que puede haber otra forma de ver la situación.

**Dejar de darle vueltas al asunto.** Dejarlo ir puede evitar que la ira se prolongue o se intensifique.

**Conocer tus factores desencadenantes.** Presta atención a lo que te irrita para que puedas estar preparado para ello.

También ayuda a cambiar de perspectiva. Novaco sugiere crear lo que él denomina “antídotos contra la ira,” como tener un propósito, las conexiones y el agradecimiento.

Eso significa fijarse en lo que valoras de los demás, mantenerte en contacto con personas que te apoyan y trabajar para alcanzar metas que te importan.

A veces, la ira puede parecer demasiado grande como para poder manejarla por tu cuenta. Si sientes ira con frecuencia, si es muy intensa o si está afectando a tus relaciones, tal vez sea el momento de buscar ayuda. No tienes por qué afrontarla en soledad.

Habla con tu médico. Es posible que te recomiende acudir a un profesional de la salud mental, como un terapeuta o un orientador, para que te ayude a comprender qué hay detrás de tu ira y te enseñe formas de controlarla. Los programas de control de la ira también pueden proporcionarte herramientas para hacer una pausa, reflexionar y responder de una forma más saludable.

Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino una forma de tomar el control, indica Novaco. No dudes en pedir ayuda si notas que tu ira te está llevando a tener discusiones frecuentes, problemas en el trabajo o en la escuela, o si sientes que podrías hacerte daño a ti mismo o a otra persona.

Al fin y al cabo, hay que tener en cuenta que la ira forma parte de la naturaleza humana. Debes sentirla, pero la forma en que respondes a la ira puede influir en tu salud, tus relaciones y tu vida cotidiana.

Con la práctica, podrás aprender a detectarla a tiempo, tomarte las cosas con calma y mantener el control. Recuerda: la ira en sí misma no es el problema, “es lo que ocurre cuando se apodera de nosotros,” reconoce Novaco.



intensa con los infartos y los accidentes cerebrovasculares. La ira puede afectar la digestión, provocar dolores de cabeza y alterar el sueño, lo que dificulta recuperarse y concentrarse. La ira puede incluso debilitar tu sistema inmunológico y hacer que te enfermes con más frecuencia. La lista es larga.

La buena noticia es que puedes aprender a controlar tu ira. Uno de los primeros pasos es darte cuenta de cuándo empieza a acumularse. Entre los primeros síntomas pueden figurar taquicardia, tensión muscular o una creciente sensación de frustración.

No hace falta que te deshagas por completo de la ira. Solo tienes que conocer algunas herramientas sencillas que te ayudarán a manejarla. Los expertos recomiendan:

**Tomar una pausa antes de reaccionar.** Incluso unos pocos segundos pueden ayudarte a pensar antes de hablar o actuar. Contar lentamente hasta tres en tu cabeza.

**Respirar despacio.** La respiración profunda puede relajar el cuerpo y reducir el estrés.

