



## EL MUNDO DE LAS EMOCIONES, LA IRA

ble y poco eficaz, ante la falta de recursos efectivos de actuación, la persona utiliza la agresión.

En su lado positivo, se puede aprender a adaptar la emoción de la ira para encausarla a la asertiva solución de la situación, manteniendo buenos modales y, generando mayor estabilidad emocional.

La ira es una respuesta a la inferencia de alguna necesidad no satisfecha. Puede resultar de la privación que surge del miedo o de la incapacidad del individuo para alcanzar un objetivo debido a su propia insuficiencia.

Las acompañantes de la ira son los sentimientos de impotencia; que suelen dar lugar a manifestaciones de ira en diversas formas y grados, desde leves a excesivas. Las emociones son modificables con el tiempo, la comprensión y la práctica.

Las emociones se educan, empieza hoy mismo a ejercitar buenas prácticas emocionales.

POR: *ELIZABETH MÁRQUEZ*

Las personas no trabajadas positivamente en sus emociones, al sentirse vulneradas en sus derechos: insultadas, tratadas injustamente, manipuladas, engañadas, traicionadas o, al recibir algún abuso, reaccionarán de forma impulsiva con irritación, furia o colera, y actuarán de manera impaciente o, explosiva.

Esta es una emoción peligrosa, ya que en sí misma, su propósito es destruir; la respuesta impulsiva inmediata es el ataque verbal o físico, teniendo como característica que cuanto más se enfoque la persona en las causas de sus emociones, en ese momento, más razones y justificaciones encontrará para estar furiosa y menos racional será su comportamiento.

Ante esto, la respuesta del organismo es inmediata, suelen sentirse en el estómago y en el aumento de la temperatura; las respuestas fisiológicas de esta emoción conducen al ataque. La necesidad detrás de la ira es poner límites.

La ira, es una emoción muy común en las sociedades actuales, donde cualquier contra-tiempo hace reaccionar de forma desagrada-



*ELIZABETH MÁRQUEZ ES PSICÓLOGA*  
CONTACTO:



722 443 9233



VIVE EN ARMONÍA



LIBROS, SABER Y PSICOLOGÍA