



## OCTAVA ENTREGA:

# LA IRA , SEGUNDA PARTE

### EXPRESIONES DE LA IRA.

Se puede manifestar como:

- una negación vehemente de la verdad, tanto hacia los demás y hacia uno mismo,
- impaciencia con los procedimientos de la ley y el deseo de venganza fuera del sistema judicial (llegando a hacer justicia por sus propias manos),
- fanatismo en creencias políticas y religiosas, generalmente deseando hacer mal a otros
- violencia volcada hacia nosotros mismos cuando en vez de expresarla hacia afuera, la acumulamos y se vuelve en nuestra contra nosotros mismos provocando como síntomas psicossomáticos variados: Dolores de cabeza, insomnio, trastornos gastrointestinales, cardiopatías, frigidez femenina o impotencia masculina.
- La ira está relacionada con el apetito o deseo de venganza, a la furia y a la repetición de actos de enajenamiento y/o enconamiento.

### PERFIL DE LA PERSONA HOSTIL.

- Piensa que es "la gente" que le hace enfadar, sin embargo son sus propios pensamientos hostiles los que generan su ira.
- Cree que alguien está actuando injustamente o algo es injusto. Percibe maldad y mal intención en los otros.
- Considera que sus conceptos de verdad, justicia y equidad deben ser compartidos por todos. No contempla que los otros puedan tener su propia visión de la justicia y de la moralidad. Carece de empatía (capacidad de ponerse en el lugar de los demás).
- Cree que sus revanchas van a tener un resultado positivo para "enseñar" a sus semejantes.
- No tolera la crítica, ni que estén en desacuerdo con él, ni que no se comporten como él espera. Estas conductas despiertan en él sentimientos defensivos por temor a perder su auto estima.
- Su frustración proviene de sus expectativas no realistas, muchas de ellas están basadas en lo que los psicólogos llaman los "deberías". Entre estas se pueden citar las siguientes:
- Merezco las cosas que deseo (amor, felicidad, éxito profesional). Tengo derecho.
- Si me esfuerzo, debería tener éxito.
- Los demás deberían ser como yo y creer en mi concepto de justicia y rectitud. Todos tienen que cambiar.
- Debería ser capaz de resolver cualquier problema con rapidez y facilidad.
- Si soy buena persona, la gente debería apreciarme.
- La gente debería pensar y actuar como yo.
- Si soy amable y atento con alguien, esa persona debería tratarme igual.

### CONSECUENCIAS.

- Cuando está fuera de control se vuelve destructiva y puede conducir a diversos problemas en el trabajo, en las relaciones personales, afectando su relación con los jefes y compañeros y bloqueando su posibilidad de tomar buenas decisiones y hacer un buen trabajo.
- Relaciones superficiales o basadas en el dominio, necesidad de obediencia,

culpabilidad y remordimiento, soledad, falta de empatía, creencia de estar siempre en posesión de la verdad.

- En unos momentos puede destruir (en la vida personal, en los negocios, en las relaciones) lo que ha costado toda una vida construir. En ocasiones la persona descarga la ira contra las personas más cercas y que conoce mejor (amigos, familiares) con consecuencias que le pueden llevar a vivir una gran soledad.
- Puede hacer daño a personas a quienes nos debemos y que han estado todo el tiempo a nuestro lado soportándonos.
- Impide hacer una evaluación objetiva de las situaciones que enfrentamos y de las opciones de soluciones, llevándonos a situaciones equivocadas.
- Produce temor en las personas que nos rodean y a actitudes de rechazo.
- El enojo no superado produce resentimiento, rencor que puede durar años; personas agrias, amargadas, aborrecidas.
- Puede generar pérdida de control y provocar accidentes y acciones violentas de graves consecuencias.
- Provoca una respuesta agresiva de parte de los demás, agravando las situaciones e impidiendo encontrar una solución a un problema.
- Puede llevar a entrar en conflicto con las autoridades y a acciones con consecuencias penales.
- La persona llena de ira no llega a lograr los fines que se propone pues se concentra en personas, en simples creencias lejos de la realidad o situaciones secundarias que tal vez no tengan que ver con las metas que quería conseguir.
- Actuaciones bajo la ira pueden producir vergüenza, arrepentimiento, distanciamiento, soledad.

### SUPERACIÓN DE LA IRA.

- Tradicionalmente se ha considerado que la ira tiene sólo dos caminos: Uno, externarla, actuar en forma airada. Dos: Suprimirla volviéndola hacia si mismo lo cual produce depresión y resentimiento.
- Para otros, la descarga de la ira genera más ira y muchas veces no son los hechos mismos los que generan la ira sino la forma en que los vemos e interpretamos. Habría que dejar de fabricar irritación.
- Como la liberación de la ira en vez de arreglar el problema lo complica, lo mejor es ayudar a la persona a analizar qué es lo que desencadena su ira y luego cómo elaborar estrategias para actuar en situaciones parecidas.
- Pedir a la persona que siente ira que escriba lo que siente en vez de proyectarla.
- Que grite cuando esté solo.
- Que se aleje de alguna situación que conoce que le producirá un estallido de cólera o le va a molestar.
- Que tome un tiempo antes de actuar con enojo: Contar hasta diez; calmarse para notar si estamos airados y gritando.
- Poner un poco de distancia con la situación que provoca la ira. Cuando haya un motivo real para el enojo, expresarlo en forma clara y directa sin confrontación con el fin de identificar el problema si lo hay y buscar soluciones.
- Hacer algún ejercicio para liberar las tensiones y la adrenalina.
- Desarrollar el hábito de pensar antes de hablar.
- Hablar en primera persona a la hora de describir el problema para no criticar o echarle la culpa a la otra persona de lo que está pasando, aumentando la tensión o que se sienta acusada o criticada.
- Dominar el rencor.
- Usar el humor para aliviar tensiones. Reírse si la situación lo permite.
- Practica técnicas de relajación: Respiración profunda; repetir una palabra o frase para autocalmarse, escribir un diario.



**CONTROL DE LECTURA - OCTAVA ENTREGA**  
**PECADO CAPITAL DE LA IRA (2A PARTE)**

Nombre: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_  
(anote sólo el grupo donde entrega los controles de lectura)

**1. Marque con "X" CINCO expresiones de la ira:**

1. Amabilidad y dominio de sí mismo.	
2. Actitud abierta al diálogo	
3. Negación de la verdad	
4. Deseo de venganza	
5. Deseo de soluciones razonables.	
6. Fanatismo e intolerancia	
7. Síntomas psicósomáticos	
8. Impaciencia con la lentitud con que se aplica la ley	
9. Desea hacer el bien a otros	
10. Hacer justicia con las propias manos	
11. Espíritu conciliador	
12. Deseo de hacer el mal a otros	
13. Falta de control de sí mismo	

**2. De la siguiente lista de características, marque DIEZ que correspondan al perfil de la persona hostil.**

1. Poca tolerancia a la crítica	
2. Es una persona de fácil trato.	
3. La gente debería apreciarme porque soy muy bueno	
4. Yo merezco todo lo que deseo.	
5. Las demás personas siempre tienen buena intención.	
6. Sus pensamientos hostiles generan su ira.	
7. Las demás personas tienen razón.	
8. La revancha consigue que la gente aprenda a no llevarle la contraria	
9. Tiene sentimientos defensivos frente a la gente.	
10. La gente es la culpable de que yo me ponga violento	
11. Expectativas no realistas.	
12. Todos deberían pensar como yo.	
13. Yo soy el culpable de ser violento	
14. Percibe maldad y mala intención en los otros	
15. La gente tiene la obligación de quererme porque yo soy muy bueno.	
16. La gente debe pensar y actuar como yo.	
17. Soy una persona muy controlada.	
18. No soporta que la gente esté en desacuerdo con él.	
19. No me gusta dominar a los demás.	
20. Carece de empatía	

**3. De la siguiente lista de frases, tache DIEZ consecuencias de la ira:**

Relaciones superficiales basadas en el dominio.	Capacidad de expresar sus sentimientos	No se ve afectado por lo que piensen los demás	Temor en las personas que le rodean	Persona conciliadora, abierta, apacible.	Genera una atmósfera positiva alrededor de su persona.
Dificultad para encontrar solución a los problemas	Éxito en el trabajo.	Daño a las personas que nos debemos.	Capacidad de proponer las mejores soluciones.	Consecuencias laborales negativas.	Temor en las personas que le rodean.
Conflicto con las autoridades	Persona muy objetiva para analizar los problemas	Busca el buen entendimiento entre las personas	Culpabilidad y remordimiento.	Satisfecho con el funcionamiento del sistema legal.	Buena relación con los jefes y compañeros de trabajo
Afectación negativa de las relaciones personales.	Sabe apreciar el sacrificio que hacen los familiares	Persona simpática que atrae a los demás.	Accidentes.	Seguridad en sí mismo y autocontrol.	Control del enojo.
Respeto al orden legal.	Crear estar siempre en posesión de la verdad.	Siempre logra sus fines.	Necesidad de la obediencia de los demás	Vergüenza y distanciamiento.	Carácter agrio y amargo.
Resentimientos	Persona conciliadora	Facilidad de hacer amigos.	Imposibilidad de tomar decisiones objetivas.	Siempre positivo y contento.	Riesgos penales

**4. Anote CINCO consejos que Ud. daría a una persona que tiene ira o deseo de venganza:**

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_
- D. \_\_\_\_\_
- E. \_\_\_\_\_