

# Manejo de Ira

- El manejo de ira implica reconocer síntomas como gritos, agresiones físicas, tensión muscular, taquicardia y pensamientos obsesivos.
- Es una emoción natural y normal que desempeña un papel de defensa y lucha ante situaciones de ataque, peligro, amenaza o humillación.
- Cuando se desborda esta emoción, se dispara de manera continua o se dirige de manera desmedida hacia otras personas — “ira desadaptativa”.

## Causas

- Estrés crónico
- Frustración
- Factores psicológicos
- Factores aprendidos
- Problemas físicos
- Traumas pasados
- Problemas de comunicación

## Síntomas

- **Físicos:** aumento de la temperatura corporal, ritmo cardiaco acelerado, tensión muscular (músculos y puños) y respiración agitada.
- **Conductuales:** arrebatos de gritos, insultos, amenazas, violencia física y discusiones intensas.
- **Emocionales/cognitivos:** irritabilidad extrema, sentirse burlado, incapacidad para controlar reacciones y sensación de injusticia.

## Señales para buscar ayuda profesional:

- La ira aparece todos los días y con gran intensidad.
- Te cuesta trabajo volver a la calma.
- Has perdido relaciones o tu trabajo se ve afectado por episodios de enojo.
- Después de explotar, sientes culpa, vergüenza o arrepentimiento.
- Evitas situaciones por miedo a perder el control.
- Sientes que la ira te domina y no sabes cómo manejarla.

**La ira preocupa cuando se presenta con frecuencia, es muy intensa o empieza a dañar relaciones, actividades o la salud. En terapia, te podemos ayudar a reducir la excitación emocional y física, mediante la regulación emocional. Te proporcionamos herramientas efectivas para el manejo de ira, ayudamos a que conozcas los detonantes y puedas aprender técnicas para poder manejarla de forma efectiva.**

