

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

La experiencia de la ira

La ira es una emoción fundamental que cada uno experimenta de vez en cuando. Desde una edad muy temprana, la gente aprende a expresar la ira al copiar el comportamiento de enojo que ven en modelos a su alrededor, y al expresar un comportamiento de enojo y al ver lo que pueden obtener. Como nuestra cultura tiene una relación incómoda con la expresión de la ira, muchas personas crecen con la idea de que es inapropiado expresar la ira directamente, que no debe tolerarse, que siempre es peligrosa. Tales personas aprenden a desconfiar de la ira, a embotellarla y a ignorarla, a expresarla solo de manera indirecta o a usarla como un arma.

La idea de que la ira es peligrosa no carece de mérito. Las personas enojadas son capaces de ejercer una gran violencia. Sin embargo, aunque puede abusarse de la ira, es más que una simple fuerza destructiva. La ira también forma parte importante de lo que podría llamarse "autopreservación" e "instintos de autodefensa". Las personas que son incapaces de enojarse son también incapaces de defenderse. Es importante entonces que la gente aprenda a expresar la ira apropiadamente. Las personas necesitan aprender maneras saludables y socialmente respetuosas de expresar sus sentimientos de enojo y de no dejar que la ira se salga de control hasta el punto de afectar negativamente las relaciones, la aptitud para el trabajo y la salud.

Si usted está leyendo este artículo, hay una buena probabilidad de que usted (o alguien que le importa) tenga un problema de ira. Existe un problema de ira cuando las personas se vuelven dependientes de la ira como un medio primario de expresarse; cuando usan de manera inapropiada la ira o la amenaza de violencia como un arma para salir adelante. La ira inapropiada e incontrolada es perjudicial tanto para los objetivos de la ira como para la persona enojada. La ira inapropiada destruye las relaciones, hace difícil mantener un trabajo y tiene un alto costo para la salud física y emocional de la gente enojada.

La ayuda para los problemas de la ira existe en forma de programas de manejo de la ira, que son intervenciones coordinadas, diseñadas para ayudar a gente enojada a aprender y a practicar métodos para controlar su ira.

En este documento se repasa lo que se sabe acerca de la ira y el manejo de la ira. Comienza con una discusión sobre la naturaleza de la ira y los efectos de la ira sobre el bienestar social, emocional y físico de las personas. Se discuten las razones y motivaciones para aspirar al manejo de la ira, y luego se describen las técnicas específicas utilizadas en los cursos de manejo de la ira. El documento concluye describiendo las formas en que las personas motivadas pueden usar técnicas de manejo de la ira para aprender a controlar su ira y proteger su salud, mejorar la calidad de sus relaciones y rendir mejor a nivel social.

La ira es una emoción humana básica que es experimentada por todas las personas. Típicamente desencadenada por un dolor emocional, la ira suele experimentarse como una sensación desagradable que ocurre cuando pensamos que nos han lastimado, nos han maltratado, se han opuesto a nuestras opiniones arraigadas o cuando nos enfrentamos a obstáculos que nos impiden lograr metas personales.

La experiencia de la ira varía ampliamente; la frecuencia con que se produce la ira, cuán intensamente se siente y cuánto dura es diferente en cada persona. La facilidad con la que las personas se enojan (el umbral de la ira) también varía, así como lo cómodas que se siente con la sensación de enojo. Algunas personas siempre se enojan, mientras que otras rara vez se sienten enojadas. Algunas personas son muy conscientes de su ira, mientras que otras no reconocen la ira cuando se produce. Algunos expertos sugieren que el adulto promedio se enoja una vez al día y se molesta o se irrita unas tres veces al día.
© 2026 TELUS Health Ltd.

Otros expertos en manejo de la ira sugieren que enojarse quince veces al día es más probablemente un promedio realista. Independientemente de la frecuencia con la que realmente experimentamos la ira, es una emoción común e inevitable.

La ira puede ser constructiva o destructiva. Cuando se maneja bien, la ira o la molestia tienen muy pocas consecuencias perjudiciales para la salud o las relaciones interpersonales. En su raíz, la ira es una señal de que algo en su entorno no está bien. Capta su atención y le motiva a tomar medidas para corregir ese elemento equivocado. Sin embargo, la forma en que terminas manejando la señal de ira tiene consecuencias muy importantes para tu salud y bienestar general. Cuando expresas ira, tus acciones provocan que otros se pongan a la defensiva y se enojen también. La presión sanguínea aumenta y las hormonas del estrés fluyen. Puede generarse violencia. Usted puede ganarse la reputación de "bomba de tiempo" peligrosa de la que nadie quiere estar cerca.

La ira descontrolada aleja a amigos, compañeros de trabajo y miembros de la familia. También tiene una relación clara con los problemas de salud y la mortalidad temprana. La ira hostil y agresiva no solo aumenta el riesgo de una muerte temprana, sino también el riesgo de aislamiento social, que en sí mismo es un importante factor de riesgo de enfermedad grave y muerte. Estas son sólo dos de las muchas razones por las que aprender a manejar adecuadamente la ira es una buena idea.

La ira es una respuesta natural y en su mayoría automática al dolor de una forma u otra (físico o emocional). La ira puede ocurrir cuando la gente no se siente bien, se siente rechazada, se siente amenazada o experimenta alguna pérdida. El tipo de dolor no importa; lo importante es que el dolor experimentado es desagradable. Debido a que la ira nunca ocurre de forma aislada, sino que va necesariamente precedida por sentimientos de dolor, a menudo se caracteriza por una emoción "de segunda mano".

El dolor por sí solo no es suficiente para causar ira. La ira se produce cuando el dolor se combina con un pensamiento desencadenante de ira. Los pensamientos que pueden desencadenar la ira incluyen evaluaciones personales; suposiciones o interpretaciones de situaciones que hacen que la gente piense que alguien más está intentando (conscientemente o no) hacerle daño. En este sentido, la ira es una emoción social; uno siempre tiene un objetivo contra el que se dirige su ira (incluso si ese objetivo es usted mismo). Los sentimientos de dolor, combinados con pensamientos que provocan la ira, lo motivan a tomar acción, enfrentar amenazas y defenderse atacando al objetivo que cree que está causándole dolor.