

# 10 tips para gestionar la ira



La ira es la segunda emoción más potente que sentimos los humanos, después del miedo.

01



La ira tiene varias dimensiones, que van desde el mal humor, la antipatía y el enfado hasta el odio, la cólera o la xenofobia, que es cuando se convierte en peligrosa.

02



La ira es preconsciente y una emoción muy rápida, por eso cuesta tenerla bajo control. Para regularla debemos tener mucha conciencia, es decir, estar atentos a cuando aparece y sube por el estómago haciéndote apretar los dientes.

03



Es la emoción que nos ayuda a luchar contra aquello que sentimos como injusto, por eso nos da mucha fuerza, osadía, coraje y elocuencia.

04



Si no la gestionamos, nos gestiona ella a nosotros. ¡Nos manda! Es cuando no hay control y nos hace sentir odio o gritar.

05



Lo inteligente es aprovechar esta fuerza para hacer algo positivo; luchar por la última pelota del partido en vez de gritar al árbitro, defender una idea en lugar de quejarse o hablar en público con pasión.

06



La calma y la paciencia son los antidotos de la rabia. Cuanta más rabia sientas, más te tienes que entrenar en la calma (respirar, pasear, leer, la música, la naturaleza, el deporte, etc.).

07



Si no haces nada para vencer o relativizar lo que sientes como injusto, la ira se acumula y se acumula y se acumula... hasta que explota.

08



¡Las transferencias emocionales existen! Ej: Acumulo sentimiento de injusticia en el trabajo y me enfado cuando llego a casa. Sé consciente y valiente para pedir disculpas.

09



Pon límites a la rabia diciendo o diciéndote: "Puedes sentir lo que quieras, pero no puedes hacer lo que quieras con lo que sientes" (Por ejemplo: "Puedes odiar a tu hermano, pero no tratarlo con odio").

10