

## La Ira, su descontrol, y la inteligencia emocional (Segunda parte)

Por Jorge A. Oriza Vargas © (18-B- 2010)

Veámos en la primera parte de esta cápsula, que la ira no obstante ser una emoción natural, en todos los seres humanos, puede evolucionar de muy diversas formas, en diferentes personas y ante diferentes circunstancias. Decíamos que al no ser manejada con madurez o inteligencia emocional, además del rencor o del resentimiento que puede originar, conduce a muy diversas actitudes negativas, desde las que se manifiestan en la comunicación irónica, sarcástica, hasta las actitudes ofensivas o violentas.

Nos dice el Dr. Don Colbert, que la ira o el enojo suelen ser respuestas condicionadas<sup>1</sup>. Diversas experiencias del entorno, nos hacen *aprender* por la frecuencia y reiteración, a enojarnos de diversa forma; por eso, es frecuente que ese aprendizaje nos condicione a reaccionar con ira, o incluso nos *estrese*, ante circunstancias similares o repetidas. El enojo adquirido de esta forma, puede controlarse por ejemplo, con un método que Colbert llama **tiempo muerto**, con el objeto de evitar que se convierta en estrés; esto consiste en tratar de detener abruptamente el momento de enojo, tratando de buscar un tiempo muerto, de preferencia alejándonos del lugar o circunstancia que generaron dicho enojo, para iniciar un proceso de respiraciones profundas, de 5 a 10 veces, y con cada exhalación, digamos una palabra reconfortante o pacificadora; puede ser "*paz*", "*cálmate*" o "*relájate*" u otra palabra que podamos repetir con cada respiración; lo importante no es la palabra en sí misma, sino repetirla con cada respiración. Cuando posteriormente, logremos tener un momento de relajamiento y reflexión, estando solos, podemos analizar esos elementos generadores de enojo, ya identificados, y aplicar un proceso que Goleman<sup>2</sup> llama reestructuración cognitiva, para pensar y razonar las formas y estrategias que nos permitan ya no caer en esas circunstancias de enojo, incluso evitarlas antes de que se den, o separarnos oportunamente para no caer en ellas.

Algunas estrategias similares han sido propuestas por Goleman en su primer libro<sup>3</sup> y también por otros autores, como el citado Dr. Colbert. Por ejemplo, se recomienda separarse un mínimo de 20 minutos, del elemento generador del enojo, y medir el pulso –que por cierto, por efecto de la *adrenalina* y *el cortisol*,

---

<sup>1</sup> Don Colbert, *Emociones que Matan*, Editorial Naelson, 2006. Cap. 5.

<sup>2</sup> Goleman Daniel, *La Inteligencia Emocional*, Javier Vergara Editor, 1995, p.81 y siguientes

<sup>3</sup> Goleman, Op. cit

en el sistema circulatorio, se incrementa notoriamente en circunstancias de enojo o ira- hasta que éste (el pulso) baje al promedio normal, alrededor de las 60 a 70 pulsaciones. Buscar algún distractor inmediato, pero considerar que lo importante es separarse, como se dice, no engancharse, alejarse del lugar o circunstancia que disparó la emoción.

Es evidente que esto puede no ser sencillo, y de hecho, es muy complicado no engancharse en ciertas circunstancias de enojo intenso. En estos casos, cuando pasa la circunstancia en la que se vivió el enojo, Goleman y otros autores nos recomiendan buscar elementos distractores y relajantes, como la música suave, un lugar tranquilo, ya sea un jardín o un templo; en fin, lugares que propicien el relajamiento de la mente, la respiración profunda y la reflexión.

Esto es aprender a desarrollar inteligencia emocional, o crecer en ella; y no deja de ser la mejor solución para contrarrestar nuestras tendencias a enojarnos con frecuencia. Le recuerdo algunos pasos de inteligencia emocional para disminuir gradualmente los efectos de los enojos en nuestra vida.

El primer paso, es naturalmente de autoconocimiento y autoconciencia; esto implica un encuentro con uno mismo, para cuestionarse las diversas circunstancias personales en las que respondemos emocionalmente; incluso ¿sabemos cuál es nuestro temperamento? No es lo mismo el *dominio personal* de una persona *colérica*, que el de una persona *sanguínea*. Cada quién debe partir de su propia realidad, siendo ampliamente consciente de ella, y a partir de ella, proponerse el crecimiento. El segundo paso, de autodomínio, tiene que ver con la comprensión de los recursos y estrategias personales que podemos adoptar para controlar los enojos, o para evitarlos desde su origen. Nosotros insistimos que el mejor *antídoto* para las emociones negativas, es la coherencia en valores fundamentales, como el respeto a los demás, a sus diferencias, la tolerancia, la comprensión, etc.

Finalmente, desarrollar como hábito, una actitud empática. Si bien es difícil en ocasiones ser empático en circunstancias de ataques de ira o cólera; es preciso conocer y/o aceptar los argumentos de nuestras contrapartes, y ser conscientes de que todos nos podemos enojar, que todos nos equivocamos y si con frecuencia fuéramos más empáticos con las personas con las que nos enojamos, otros resultados obtendríamos.

En fin, yo también estoy consciente que en ocasiones es difícil no enojarse; a cada quién le corresponde el análisis de que pasos puede dar hacia adelante, para mejorar en este sentido, en el entendido de que si no los damos, corremos el riesgo de sufrir diversas consecuencias adversas, en nuestra salud e incluso, en nuestra seguridad física.

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.

Visita mi sitio: [www.iema-oriza.com](http://www.iema-oriza.com)

**Otros temas en cápsulas siguientes: Respeto, tolerancia e Inteligencia Emocional, Retos del matrimonio en la actualidad, Amor e Inteligencia Emocional.**



Capacitación y asesoría en:

- Relaciones Humanas
  - Liderazgo
    - Desarrollo Organizacional

*Contenidos sustentados en  
la inteligencia emocional y en los valores*

ARMONÍA Y PRODUCTIVIDAD PARA PEQUEÑAS Y MEDIANAS EMPRESAS