

IRA

La **IRA** es la respuesta emocional activada por la interpretación de un acontecimiento de que está o puede estar presente una amenaza. Una vez desencadenada, la **ira** activa la respuesta de lucha o huida que prepara al cuerpo para la acción. Esta respuesta física va acompañada de un deseo de eliminar la fuente de amenaza.

Como todas las emociones, la **ira** puede existir en muchos niveles de intensidad diferentes. Lamentablemente, muchas personas no logran reconocer el fastidio, la irritación o el desagrado simplemente como ira de bajo nivel. Sólo piensan en la **ira** en términos de sus niveles de intensidad más elevados, como cólera. Debido a que acciones indeseables a menudo acompañan a las formas más intensas de **ira**, a menudo se la considera una emoción indeseable y negativa. No obstante, con frecuencia la **ira** es la fuerza impulsora que está detrás de muchas acciones positivas.

La **ira** está estrechamente relacionada con el miedo en que ambos son activados por una amenaza percibida y en que ambos activan la respuesta de lucha o huida. La **ira** produce un deseo de enfrentarse a la amenaza y eliminarla, mientras que el miedo produce un deseo de escapar de la amenaza o de evitarla.

IRA ADECUADA CONTRA IRA INADECUADA

La **ira** es una respuesta adecuada cuando existe una amenaza real. La acción que genera es adecuada cuando la acción produce la reducción o eliminación de la amenaza con la menor cantidad de molestia o de daño para un@ mism@ y l@s demás.

La **ira** puede ser inadecuada de dos maneras:

- ◆ Cuando se siente **ira**, aún cuando no existe una amenaza real.
- ◆ Cuando se siente **ira** en un nivel de intensidad demasiado alto para la amenaza que está presente.

La **ira** que se siente cuando no existe una amenaza real o en un nivel excesivamente alto en general es el resultado de un pensamiento irracional.

IRA INADECUADA

La tendencia a enfurecerse con facilidad es un comportamiento aprendido que ayuda a la gente a obtener poder social. La gente trata de evitar molestar a una persona con temperamento irritable, de modo que esta a menudo se sale con la suya. Al mismo tiempo, un temperamento irritable dificulta la posibilidad de tener relaciones sanas. La mayoría de la gente trata de evitar a una persona con temperamento irritable. Habitualmente esto disminuye la autoestima y aumenta la necesidad de control en la persona con un temperamento irritable. Esto puede causar otros tipos de comportamientos autofrustrantes.