

CÓMO LIDIAR CON LA IRA Y LA FRUSTRACIÓN



En los momentos difíciles, es posible que tenga poca paciencia con otras personas o que se enoje por cosas menores. La ira y la frustración son emociones complicadas que a menudo se derivan de otros sentimientos, como la decepción, el miedo y el estrés. Tomar algunas medidas adicionales para disminuir su tensión general puede evitar que sus sentimientos (y las reacciones que provocan) se salgan de control.

CONSEJOS PARA EL AFRONTAMIENTO



Haga una pausa antes de reaccionar. Cuando sienta que se está enfadando, tome un momento para darse cuenta de lo que está pensando y luego respire profundamente o cuente mentalmente hasta diez. Si espera unos segundos antes de reaccionar, puede poner cierta distancia emocional entre usted y lo que le está molestando, y puede que incluso se dé cuenta de que en realidad está tenso por otra cosa.



Cambie su entorno. La ira puede hacer que se sienta atrapado. Si está enojado con alguien que está en su misma habitación o si simplemente está enojado con el mundo, a veces trasladarse físicamente puede ayudarlo a empezar a calmarse. Diríjase a otra habitación o salga a tomar aire fresco durante unos minutos para ayudar a interrumpir la trayectoria de su mente.



Expresé todo. Mantener los sentimientos reprimidos nunca funciona, entonces permita un tiempo para enfadarse y quejarse. Si no se concentra en ello durante demasiado tiempo, desahogarse puede ser una salida saludable para su ira. Puede hablar con un amigo de confianza o escribirlo todo en un diario. A veces es mejor fingir que habla directamente con la persona (o la situación) con la que está enojado: elija una silla vacía, finja que esa persona o situación esté sentada en ella y diga lo que necesita para desahogarse.



Libere la energía acumulada. La ira es una emoción de alta energía, y almacenamos esa energía y tensión físicamente en nuestro cuerpo. El ejercicio es una forma estupenda de deshacerse de la energía sobrante y puede mejorar el estado de ánimo. Algunas personas encuentran útiles ejercicios como la meditación o la respiración profunda para calmar los sentimientos intensos, mientras que otras prefieren actividades de mayor impacto, como correr o levantar pesas. Piense en lo que suele hacer para descomprimirse, como tomar una ducha caliente o poner su música favorita a todo volumen, y utilice la opción que sepa que le resulta más conveniente.



Organícese. Cuando las cosas que lo rodean son caóticas, suele ser mucho más fácil frustrarse y arremeter contra las personas. Dedique unos minutos al día a ordenar, planificar o reorganizar. La implementación de una rutina también puede ayudarlo a sentirse más controlado al añadir estructura y seguridad a su vida diaria.



Elimine los factores de estrés si es posible. En ocasiones, no hay manera de deshacerse por completo de un gran problema, pero a menudo hay más de un problema que contribuye a su frustración. Cosas como una carga de trabajo abrumadora o una relación poco saludable pueden hacer que se sienta al límite. Preste atención a cómo y por qué se siente estresado y vea si puede hacer pequeños cambios para mejorar una situación difícil y hacerla menos agobiante.



Gestione sus expectativas. Los sentimientos negativos suelen provenir de personas o situaciones que no se ajustan a sus normas o supuestos. Es frustrante sentirse defraudado, pero hay que reconocer que no se puede predecir totalmente el comportamiento de los demás ni cómo se desarrollarán las situaciones. Cambie su marco mental para que no se esté preparando para la decepción.



No tenga miedo de buscar ayuda. Si se esfuerza por lidiar con su ira, pero siente que no puede controlarla, es hora de buscar apoyo adicional. La ira puede empeorar y volverse explosiva si no se resuelve. Una serie de problemas de salud mental pueden manifestarse como ira, por lo que puede ser en realidad un signo de depresión o ansiedad: el tratamiento de un problema subyacente también puede ayudar a curar su ira.

DATOS RÁPIDOS



De las personas que realizaron una prueba de salud mental de ansiedad en mhascreening.org en 2020, el 71% se sentía fácilmente molesta o irritable al menos la mitad del tiempo o casi todos los días.¹



De las personas que se sometieron a una prueba de salud mental de bipolaridad en mhascreening.org en 2020, el 82% declaró estar tan irritable que gritó a otras personas o inició peleas o discusiones.²



Una encuesta reveló que el 91% de los encuestados dijo que cree que las personas son más propensas a expresar su ira en las redes sociales que en persona.³

REALIZAR UNA PRUEBA DE SALUD MENTAL ES UNA FORMA DE TRABAJAR EN SU SALUD MENTAL. VISITE [MHASCREENING.ORG](https://mhascreening.org) PARA COMPROBAR SUS SÍNTOMAS.



Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que obtenga sus resultados, le daremos información y recursos para ayudarlo a comenzar a sentirse mejor.

Fuentes

¹Datos de propiedad exclusiva. MHAScreening.org. 2020.

²Ibid.

³IBM Watson Health-NPR Health Poll. 1 al 14 de noviembre de 2018. <https://www.ibm.com/downloads/cas/2YQ8NLDS>