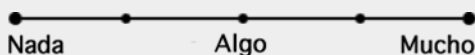


# ¿Cuándo se convierte la ira en un problema?

En pequeñas dosis, la ira es una emoción apropiada, normal y saludable. Todo el mundo experimenta la ira. Nos ayuda a defendernos cuando nos han hecho daño y a proteger nuestras propias necesidades. Sin embargo, en muchas circunstancias, la ira puede tener repercusiones negativas. Los siguientes son ejemplos de cómo la ira puede ser perjudicial o provocar consecuencias no deseadas.

**La ira es un problema cuando afecta negativamente a los demás.** La ira hace que las personas actúen de forma desagradable o perjudicial con las personas a su alrededor. Esto puede hacer que se tensen o se pierdan relaciones importantes. Puede ser difícil mantener relaciones sanas cuando la ira está fuera de control.

¿Qué tanto aplica este problema a usted?



¿Cómo ha afectado su ira a otras personas?

---

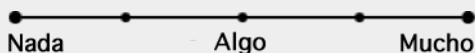
---

---

---

**La ira es un problema cuando perjudica el desempeño en el trabajo o en la escuela.** La ira puede provocar fallos en la comunicación, lo que dificulta el trabajo con los demás. Además, estar preocupado por la ira afecta a la capacidad de concentrarse en el trabajo o en las tareas escolares.

¿Qué tanto aplica este problema a usted?



¿Cómo ha afectado la ira negativamente a su desempeño en el trabajo o en la escuela?

---

---

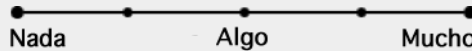
---

---

# ¿Cuándo se convierte la ira en un problema?

**La ira es un problema cuando afecta negativamente a la salud o al bienestar.** La ira afecta tanto a la salud física como a la emocional. Físicamente, la ira contribuye a problemas como la presión arterial alta y los ataques al corazón. Emocionalmente, la ira contribuye a la ansiedad, la depresión y el consumo de drogas y alcohol.

¿Qué tanto aplica este problema a usted?



¿Cómo ha afectado la ira negativamente a su salud física o emocional?

---

---

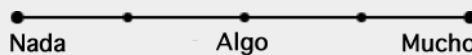
---

---

---

**La ira es un problema cuando es demasiado intensa.** Incluso cuando la ira está justificada, puede ser un problema si va demasiado lejos. Por ejemplo, la agresión física puede tener consecuencias graves, como lesiones físicas a uno mismo o a otros, daños a la propiedad y problemas legales. Un arrebato verbal desproporcionado con respecto a una situación puede causar la pérdida del empleo, afectar permanentemente una relación u otras consecuencias.

¿Qué tanto aplica este problema a usted?



¿Cuándo hubo un momento en que su ira fue demasiado intensa?

---

---

---

---

---