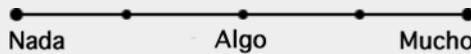


¿Cuándo se convierte la ira en un problema?

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?
