

## AFRONTAR LA IRA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

JOSEFA SÁNCHEZ DORESTE

E-mail: [pepasanchez@eresmas.net](mailto:pepasanchez@eresmas.net)

JAUME GAYA CATASUS

E-mail: [jgaya@xtec.es](mailto:jgaya@xtec.es)

**RESUMEN:** Al igual que las demás emociones, la ira está presente en nuestra vida diaria. En todas sus variantes, gradaciones e intensidades, es una constante en la conducta humana. Su presencia nos garantiza la supervivencia, pues nos permite defendernos de los peligros que nos rodean. Asimismo nos impulsa, motiva, a seguir adelante en busca de todo aquello que nos produce seguridad y felicidad. Pero hay algo que la diferencia de las demás emociones, y es que su descontrol no sólo causa estragos en la vida de la persona que la siente sino en todas aquellas que forman parte de su entorno. Pese a ello, no debemos etiquetarla como una emoción negativa pues, al igual que las demás emociones, si sabemos regularla convenientemente, la ira contribuye al pleno desarrollo de la personalidad humana.

Para afrontar la ira con inteligencia emocional es preciso desarrollar una serie de capacidades que permitan hacer posible su regulación y utilización de forma eficaz y reflexiva. En el desarrollo de nuestro taller trabajaremos distintos casos de ira, sus manifestaciones más frecuentes y las formas de regularlas.

**PALABRAS CLAVE:** inteligencia emocional, ira, regulación, descontrol

No todas las personas poseen la capacidad de regular sus emociones. Incluso poseyendo esta capacidad, hay emociones que les son más difíciles de regular que otras. En el caso de la ira, su descontrol no sólo causa estragos en la vida de la persona que la siente sino en todas aquellas que forman parte de su entorno. De ahí la importancia de su regulación.

Amistades y relaciones de largos años de duración pueden romperse en sólo unos minutos.

- BISQUERRA ALZINA, R. 2000. *Educación emocional y bienestar*. Cisspraxis. Barcelona.
- CASTILLA DEL PINO, C. *Teoría de los sentimientos*. Tusquets. Barcelona.
- DIER, WAYNE W. 1978/1998. *Tus zonas erróneas*. Grijalbo. Barcelona.
- ECHEVARRÍA, I. 2002. La regulación de las emociones. En P. Fernández Berrocal y N. Ramos (eds), *Corazones Inteligentes* (pp. 449-476). Barcelona: Kairós.
- FREUD S. 2001. *El malestar en la cultura*. Alianza. Madrid.
- GOLEMAN, D. 1996. *Inteligencia emocional*. Kairós. Barcelona.
- \_ 2006. *Inteligencia social*. Kairós. Barcelona.
- HOFFMAN, M. L. 2002. Idea Books. Barcelona. *Desarrollo moral y empatía*.
- STORR, A. *La agresividad humana*. Alianza. Madrid.