



La ira no se reduce gritando, bajar la excitación sí puede hacerlo

Description

Desahogar la ira, contrariamente a lo que muchos creen, no es la solución ideal. La ira no se reduce gritando, sino gestionando las emociones de manera más efectiva.

CONTENIDOS

El mito del desahogo: ¿Explotar o calmar la ira?

La idea de que desahogarse cuando estamos enojados nos ayuda a liberar la tensión y a sentirnos mejor es una creencia arraigada en nuestra cultura. Sin embargo, un reciente estudio ha puesto en duda esta noción tan extendida. [Investigadores de la Universidad Estatal de Ohio](#) analizaron 154 estudios sobre la ira y llegaron a una conclusión sorprendente: desahogarse no solo no reduce la ira, sino que en algunos casos puede incluso aumentarla.

“Creo que es realmente importante romper el mito de que si estás enojado debes desahogarte”, afirmó el autor principal y científico de comunicación Brad Bushman. “Desahogar la ira puede sonar como una buena idea, pero no hay ni una pizca de evidencia científica que respalde la teoría de la catarsis”.



La ira es una emoción compleja que requiere atención y cuidado. La ira no se reduce gritando, sino comprendiendo las causas subyacentes que la desencadenan.

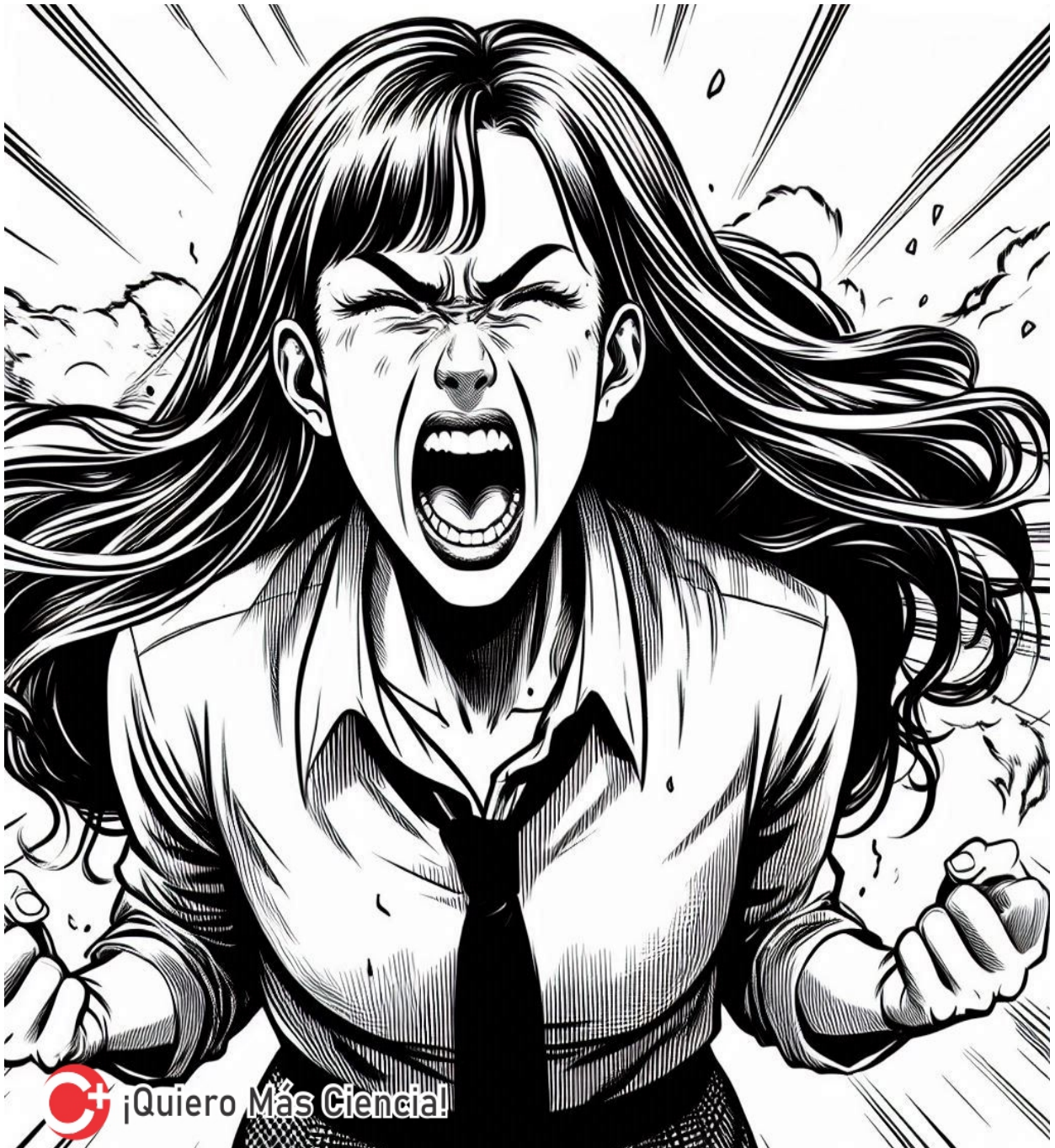
La ira no se reduce gritando: la importancia de la reflexión

Si desahogarse no es la solución, ¿qué podemos hacer cuando sentimos ira? Los investigadores sugieren que la reflexión puede ser una herramienta valiosa. Al detenernos a pensar sobre las causas de nuestra ira, podemos identificar los problemas subyacentes y buscar soluciones más constructivas. Además, la validación emocional, es decir, reconocer y aceptar nuestras emociones, es un primer paso importante para procesarlas de manera saludable.

El papel de la excitación fisiológica

El estudio también exploró el papel de la excitación fisiológica en la experiencia de la ira. La excitación fisiológica se refiere a las reacciones físicas que experimentamos cuando estamos enojados, como el aumento del ritmo cardíaco y la tensión muscular. Los investigadores descubrieron que la clave para reducir la ira es disminuir esta excitación fisiológica.

“Para reducir la ira, es mejor participar en actividades que reduzcan los niveles de excitación”, explicó Bushman. “A pesar de lo que pueda sugerir la sabiduría popular, incluso salir a correr no es una estrategia efectiva porque aumenta los niveles de excitación y termina siendo contraproducente”.



Muchas personas recurren a la violencia física o verbal para expresar su ira. Esta no es una solución duradera. La ira no se reduce gritando, sino buscando apoyo profesional si es necesario.

Actividades calmantes vs. desahogo físico

Los investigadores compararon el efecto de diferentes actividades en la reducción de la ira. Por un lado, analizaron actividades que aumentan la excitación fisiológica, como el boxeo o el jogging. Por otro lado, examinaron actividades que reducen la excitación, como [la respiración profunda, la meditación y el yoga](#).

Los resultados fueron claros: las actividades tranquilizadoras, como la relajación muscular progresiva y la atención plena, fueron más efectivas para reducir la ira que las actividades que aumentaban la excitación. “Fue realmente interesante ver que la relajación muscular progresiva y la relajación en general [podrían ser tan efectivas](#) como enfoques como la atención plena y la meditación”, señaló Sophie Kjærvik, coautora del estudio.

Te Puede Interesar:

La ira no se reduce gritando, la importancia de la calma

En lugar de [tratar de desahogar la ira](#), los investigadores recomiendan buscar estrategias para reducir la excitación fisiológica. Las técnicas de relajación, como la respiración profunda y la meditación, [pueden ser herramientas muy útiles para calmar la mente](#) y el cuerpo. Además, estas técnicas también pueden ayudar a reducir el estrés en general.

“No es necesario reservar una cita con un terapeuta cognitivo conductual para lidiar con la ira. Puedes descargar una aplicación de forma gratuita en tu teléfono, o puedes encontrar un video de YouTube si necesitas orientación”, sugirió Kjærvik.



Aprender a manejar la ira de manera constructiva es una habilidad valiosa. La ira no se reduce gritando; existen técnicas como la meditación, el yoga y la respiración profunda que pueden ayudar a calmar la mente y el cuerpo.

Para seguir pensando

El estudio de la Universidad Estatal de Ohio ofrece una nueva perspectiva sobre cómo manejar la ira. Al comprender el papel de la excitación fisiológica en la experiencia de la ira, podemos desarrollar estrategias más efectivas para controlar nuestras emociones. En lugar de buscar desahogar nuestra ira, podemos centrarnos en calmar nuestra mente y nuestro cuerpo.