

¿PUEDE IR A MÁS LA IRA?

Isabel Aguilar Dorta. Licenciada en Derecho y Grado en Criminología. Máster en Gestión y Derecho Sanitario. Presidenta de La Fundación Juana Reyes
isabel@juanareyes.org



INTRODUCCIÓN:

El presente trabajo pretende hacer visible nuestro comportamiento y capacidad de afrontamiento con la intervención de la Salud Mental en situaciones negativas, en esta época pandémica sufrida por la COVID-19.

Uno de los desafíos que nos ha llevado a realizar esta crisis, es la de sobreponernos a la adversidad y, a valorar si es conveniente embargarnos por la ira o perseguir con otra estrategia nuestros objetivos.

Está claro que nos puede llenar de rabia, tristeza no poder dar un último adiós a nuestros seres queridos; tener una enfermedad crónica y observar que el Sistema Sanitario ahora no puede priorizar en esto o, por si fuera poco, observar en los informativos que algunos grupos de personas no piensan en nosotros saltándose las restricciones impuestas, pereciendo que poco le importen.

También en el contexto económico se frenan nuestras expectativas, ya que muchos ciudadanos se ven obligados a realizar ajustes, puesto que sus recursos económicos han descendido considerablemente.

De las situaciones expuestas podría surgir la ira, una emoción surgida cuando nuestras expectativas se frustran.

Palabra Claves:

Salud Mental, ira, psicología, emoción primaria, COVID-19, terapia.

Problema:

Uno de los problemas que ha traído la COVID-19 ha sido frustrar nuestros objetivos. No poder acompañar a un familiar enfermo o fallecido; ser un enfermo de alto riesgo y no poder ser asistido por el Sistema Sanitario, ya que se prioriza en otros o, también no ver satisfechas nuestras necesidades en el ámbito laboral, por la pérdida de nuestro trabajo o vernos obligados a realizar numerosos ajustes para no contraer deudas; pueden ser estos algunos de los escenarios en los cuales reaccionamos con ira.

La ira la hemos concebido al igual que la tristeza o el miedo como una emoción primaria. Cuando nuestro cuerpo reacciona con ira, incrementa la presión arterial, la tensión muscular, así como favorece altos niveles de energía. Nuestro organismo intenta dar una respuesta así, ya que se prepara para hacer frente a la amenaza de sus metas.

Las personas que habitualmente se caracterizan por esta emoción primaria se le relaciona, a veces, con otras patologías, con su aparición o bien, con la agudización de ellas. Dentro de estas patologías se encuentran los problemas cardíacos, úlceras y también enfermedades que cursan con dolor crónico.

La intervención de técnicas del campo de la Salud Mental pudieran ser una solución importante para poner freno a esta emoción y salir reforzados en el aprendizaje de que tal vez, sea preferible enfocar nuestras energías en la búsqueda de nuestras metas con estrategias que no tengan un alto coste en salud o, repercutan de forma negativa en nuestras relaciones sociales.

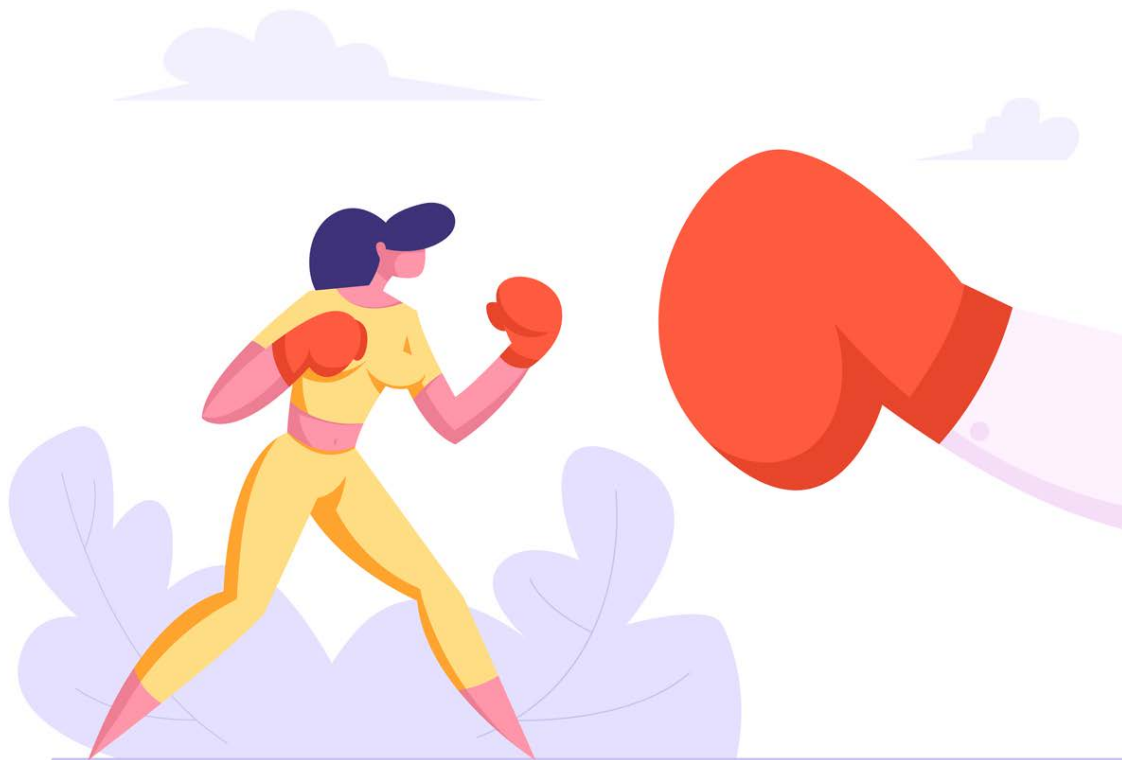
DEFINICIÓN DE IRA

Se podría definir, como ya hemos considerado, como una emoción primaria negativa al igual que el miedo. Esta emoción, si la observamos está presente en nosotros de una manera constante, pues aparece en circunstancias adversas en

nuestras relaciones con los demás o en conflictos con nosotros mismos. La ira vendría a provocar indignación y cólera, además de llevarnos si no la frenamos a una pasión violenta.

Profundizando en su definición, abordaremos una de las más extendidas y desde la que resulta más sencillo entender la ira. Se trataría de una emoción primaria que aparece cuando un organismo se encuentra preso por la consecución de una meta o en la elaboración o satisfacción de una necesidad.

Otra definición nos lleva a distinguirla como una situación emocional creadora de sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia. A los aludidos sentimientos le seguirá una dominante activación del sistema nervioso autónomo y del sistema endocrino, apreciándose además una importante tensión en la musculatura. Cabe señalar, que ostenta una expresión facial significativa. Además, algunos autores la relacionan con la predisposición o impulsos a comportamientos agresivos.



SURGIMIENTO DE LA IRA

La ira se origina ante un trato injusto, lo cual provoca una respuesta de las personas, disminuye sus inhibiciones y se produce una pretensión de contestación vengativa. Esto llevaría a un comportamiento que explicara una eventual agresión.

Algunos autores entienden que ciertos acontecimientos cotidianos desfavorables y situaciones problemáticas con familiares o, en otros contextos, tendrían estrecha conexión con la ira. De esta manera, los objetivos frustrados, la consecución de resultados adversos, o bien, situaciones de estrés están relacionados con la ira, aunque no siempre desencadenen el mismo resultado.

Factores de riesgo

Esta emoción primaria negativa mal gestionada, puede tener una alta respuesta e incidencia en la salud.

Cabe señalar la existencia de conectividad entre la ira tanto interiorizada, exteriorizada y controlada en la respuesta de la salud cardiovascular. Así habría que observar las molestias emocionales, los síntomas cardiovasculares y el comportamiento preventivo. Puede presentarse hipertensión u otras situaciones de riesgo cardiovascular. La intensidad con la que la ira no es expresada hacia afuera pudiera tener vínculo con síntomas depresivos.

Las emociones pueden provocar ulceraciones, emociones como la ira, también la rabia, están vinculadas a una creciente actividad estomacal, si un individuo silencia estas emociones.

Podríamos considerar, para el caso de las úlceras, que la manera en que los sujetos interpretan o perciben una determinada eventualidad en algún estadio de sus vidas, en las que inhiben las manifestaciones de esas emociones, como pudiera ser la ira o la frustración, dicho sujeto soporta la situación, originándose una respuesta pasiva.

En el contexto de la psicopatología la ira se expresa de forma muy notable. La ira tiene conexión con la depresión y está presente en los trastornos de la personalidad. Así observamos en las personas que padecen cuadro de trastorno límite de la personalidad, la ira se presenta como síntoma. Estos sujetos, debido a dejarse llevar por una pasión violenta, pueden verse implicados en situaciones de responsabilidad penal, aunque atenuada.

Consecuencias

Por tanto, se hace visible que no controlar la ira puede repercutir en la aparición de patologías o síntomas cardiovasculares u otras orgánicas, como digestivas, así como un diagnóstico propio del campo de la Salud Mental. A lo que hay que

añadir que, una nefasta gestión de la misma pudiera llevarnos a acciones que pudieran conllevar un reproche penal.

Debate

Podemos reflexionar cómo esta emoción primaria negativa, que está presente a lo largo de nuestra vida apareciendo con mayor o menor intensidad, en situaciones de conflicto o frustración, como pudiera ser el contexto de la pandemia actual.

Como ya hemos señalado, no poder despedirnos de nuestros seres queridos, cumplir con el catálogo de restricciones, que establece la normativa vigente y, observar cómo otros las vulneran y no contribuyen a la erradicación de la pandemia y si al sufrimiento de continuar con limitaciones impuestas, que pueden ocasionar no ver a familiares por su especial vulnerabilidad. También, tener una situación laboral que poco obedece a nuestras expectativas y vivir azotado por la incertidumbre.

Vemos esas situaciones como desafíos o frustración de nuestros objetivos y adoptamos entonces una actitud defensiva o agresiva. Así centrar nuestra atención en nuestras metas paliará este escenario dañino y, nos llevará a tener un comportamiento adaptado a valorar las posibles soluciones al problema y a abandonar la ira desadaptativa, que tal vez lo que va a hacer es generar un problema adicional.

Las situaciones aquí expuestas, que nos ha traído la COVID-19, mal gestionadas, pudieran traernos no sólo resultado dañino en nuestra salud sino lo nada deseable, introducirnos en un comportamiento que pudiera tener relevancia para el ordenamiento jurídico penal. Debemos entonces, dar cabida a la intervención de la salud mental. La búsqueda de soluciones como entrenarnos en habilidades como la asertividad o alimentar nuestra autoestima, vendrán, tal vez, a mejorar nuestra capacidad de afrontamiento, para no caer en una postura defensiva, agresiva, en la cual esté presente la ira. También pueden mejorar las posturas pasivas, de nuestra repercusión en nuestra salud cardiovascular y digestiva. Podríamos también, conjugarlas con técnicas de relajación que tendrían una notable incidencia en la salud de aquéllas.

Posibles soluciones

Con la intervención del campo de la salud mental y de la psicología y, por supuesto, con un equipo multidisciplinar, podrían resultar beneficioso nuestro entrenamiento en terapias que trabajaran la asertividad, la baja autoestima (para elevar ésta), habilidades de afrontamiento, así como técnicas de relajación.

El trabajo en terapia de habilidades sociales, trabajar la asertividad. Entrenarnos en la técnica de tener capacidad de negociación, saber expresar lo que queremos y lo que consideramos que está mal o nos incomoda, tal vez sea saber llegar al punto medio entre la pasividad y la agresividad. En el escenario actual pandémico, podría ser, ser crítico y hacer referencia a lo que nos parece que está mal gestionado e injusto, pero sin dejar que la ira o la agresividad se manifieste y quedarnos con la sensación de sentirnos satisfechos con haber señalado nuestra opinión. O bien, para el caso, de proponer medidas de mejoras alternativas, realizarlo sintiéndonos igualmente satisfechos, sin que esté presente la ira, pese a que a otros les pudiere parecer impopular, injusto o, sencillamente con poco recorrido, ya que sólo es solicitada por una minoría.

Una de las principales consecuencias de tener baja autoestima es la falta de confianza. La inseguridad nos va embargar por doquier en casi todos los contextos de nuestra vida, este hecho puede en ocasiones que nos lleve, si no lo sabemos frenar, a estadios en que aparezca la ira y termine en un curso de agresividad.

Optar así, por una terapia en la que trabajemos la autoestima será esencial. Situaciones que una persona observa como una provocación personal, habrá menos posibilidades de contestar con un comportamiento en el cual esté presente la ira en alguien con alta autoestima, que en alguien que tuviera baja autoestima.

Respecto a las habilidades de afrontamiento, nos va a llevar a superar, seguramente, circunstancias que ahora observamos hartas complicadas, las vivimos con miedo o incertidumbre y, que nos van a facilitar adaptarnos a los cambios y a ser más flexibles.

Disminuir también, los niveles de ira nos van a servir para tomar mejor y mayor conciencia de la realidad, estar más serenos y tener capacidad de ejecutar estas habilidades de manera rápida.

Igualmente, nos vamos a sentir beneficiados si a todo esto añadimos técnicas de relajación. Vamos a ver aumentada nuestra salud cardiovascular y de otras patologías orgánicas, que aparecen cuando se presenta la ira en nuestra conducta.

Resultado

La intervención de la Salud Mental nos va a servir para contrarrestar la ira. Va a intervenir para que ganemos en calidad de vida tanto en lo que denominamos nuestra salud física, pues va a ser beneficiosa para disminuir los riesgos cardiovasculares y va a repercutir en otras patologías orgánicas; además, de en nuestra propia conducta y actitud ante la vida, ser asertivos y alimentar nuestra autoestima también nos llevará no vernos inmersos en una pasión violenta desmedida que nos lleve a la agresividad y caer en un comportamiento con responsabilidad penal.

CONCLUSIONES:

- 1) Situaciones límites para el ser humano que ha traído la COVID-19, servirán para hacer visible que, con la intervención de la Salud Mental podemos superarlas y salir reforzados
- 2) La búsqueda de herramientas de Salud Mental va a propiciar que mejore lo que denominamos la salud física y, de esta forma observar su estrecha conectividad.
- 3) Nuestra capacidad de afrontamiento y de estrategias para conseguir nuestros objetivos mejorarán a través de la terapia en el área de la psicología.
- 4) Mejorar la valoración que tenemos de nosotros mismos para dejar atrás inseguridades, nos va a servir para tener una actitud más favorable ante otras circunstancias adversas que se nos puedan presentar.

- 5) Saber demandar mejoras o reivindicar nuestros derechos sin que aparezca la ira, nos servirá de aliado para conseguir nuestros objetivos.

- 6) Si la mayoría usa estas herramientas de salud mental cuando observa que puede aparecer la ira, tendremos una sociedad más sana, que apuesta por la paz social.

BIBLIOGRAFÍA:

Mejión M. (2019). *Las teorías de la frustración en la sociedad contemporánea. Un análisis multinacional de los efectos de la frustración y la ira en conductas antisociales*. (tesis doctoral). Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNDE). University of Salford, Manchester.

Pérez, M. A., Redondo, M. y León, L. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, XI(28), 2-5. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/article6.pdf>

Moyano Díaz, E., Icaza, G., Mujica, V., Núñez, L., Leiva, E., Vásquez, M., & Palomo, I. (2011). Patrón de comportamiento tipo A, ira y enfermedades cardiovasculares (ECV) en población urbana chilena. *Artículos Desde 2007 Hasta 2013. Desde 2020 Visítenos En Http://Revistalatinoamericanadepsicologia.Konradlorenz.Edu.Co/*, 43(3), 443-453. doi:<http://dx.doi.org/10.14349/rfp.v43i3.766>

Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* [online]. 37(2),327-334. Disponible en:
<<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>>. Epub 28 Ago 2020. ISSN 1726-4642.
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>.

Reyes N. y Trujillo P. (2020). Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Investigación & Desarrollo*, 13(1), 3-14. Recuperado de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/999>

Muñoz A. Aspectos psicosomáticos en la úlcera gastroduodenal. *Cepvi.com*. Recuperado de <https://www.cepvi.com/index.php/psicologia/psicosomatica/aspectos-psicosomaticos-en-la-ulcera-gastroduodenal>

Pérez-García A.M., Sanjuan P., Rueda B. y Ruiz M.A (2011). Salud cardiovascular en la mujer: el papel de la ira y su expresión. *Psicothema*, 23(4), 593-598. Recuperado de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/9130/8994>

