



## HULK EN LA OFICINA



Quizás una de las imágenes más mediatizadas de la ira que muchos debemos llevar a nuestra memoria, es la del afamado Doctor Bruce Banner, quien solía decir "No soy yo cuando me enojo".

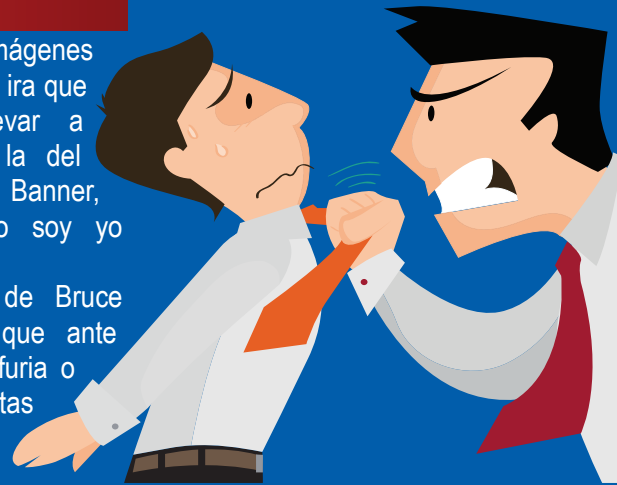
La penosa situación de Bruce Banner consistía en que ante situaciones de estrés, furia o miedo (debido a ciertas

mutaciones genéticas producto de una sobre-exposición a la radiación). Se transformaba en un temible monstruo verde gigantesco, llamado HULK.

### EFFECTOS

Si alguna vez has sentido tu cara hincharse o has sentido ganas de destrozarte objetos, hacerte daño, romper tu ropa o dañar a otros ante alguna situación que te produce frustración, entonces sabes de que estamos hablando, has experimentado ira.

La ira es una emoción humana normal e incluso saludable, pero en algunas personas con dificultades para manejar su frustración, puede salirse de control y provocar grandes tragedias. Este sentimiento prepara al cuerpo y a la mente para la acción, se trata de una respuesta natural y hasta sana a posibles amenazas.



Sentimientos y comportamientos agresivos que son necesarios para la supervivencia humana. (Ejemplo en el caso de ataque). Estimula además la producción de adrenalina, hormona generada en momentos de estrés. A la vez, se sabe que afecta la forma que pensamos: enfrentados con una amenaza, nos ayuda a traducir información compleja en términos simples "bien o mal", por ejemplo. Lo cual en caso de emergencia puede ser útil para no perder tiempo valiosos respecto a nuestra seguridad, pero también puede significar que actuemos sin tomar decisión racional sobre cómo comportarnos.


A nivel físico, la ira es tan poderosa que puede afectar la salud de muchas personas, en el libro None of these diseases, el Dr Mcmillan, su autor cita más de 50 enfermedades que se contraen debido a las emociones entre las cuales encontramos.


1. Favorece trastornos metabólicos como la tiroides.
2. Causa desde dolores de cabeza hasta un derrame cerebral o una trombosis coronaria.
3. Incrementa el riesgo de presentar eventos cerebrovasculares.
4. Afecta el sistema gastrointestinal, la persona puede experimentar náuseas, vómito, úlceras gástricas, estreñimiento y diarrea.
5. Aumenta problemas respiratorios como el asma, pues aunque la causa de la enfermedad sea orgánica, la ira puede agravarla.
6. Las paredes de las arterias se deterioran y la grasa acumulada se transforma en colesterol malo.





## COMO AUTOCONTROLARSE


Está demostrado que las técnicas de manejo ayudan a cambiar la forma en que expresamos nuestro enojo. Mientras un enfado periódico puede ser sano para dejar salir las emociones negativas, cuando se convierte en la principal forma en que expresamos nuestras discrepancias por la manera de actuar o pensar de otros, puede ser peligroso, tanto para las relaciones humanas como para la salud. Para esto:


 **Tomate un “tiempo”** y cuenta hasta diez antes de reaccionar, esto puede calmar su temperamento, sobre todo si eres una persona compulsiva que suele hablar antes de pensar.

 **Pon un poco de distancia** de por medio: es aconsejable alejarnos de la persona con la que estamos enfadados hasta que nuestras frustraciones se disipen un poco.

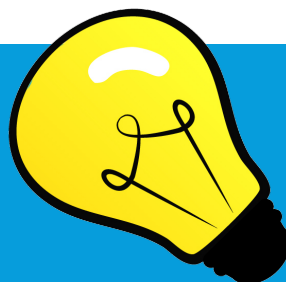
 **Expresarnos de forma clara** el motivo del enfado es saludable manifestar la frustración sin confrontación.

 **Piensa bien las cosas** antes de hablar, es probable que digas algo de lo que te arrepientas después. Es útil escribir lo que quieras decir para ceñirte al tema o problema actual y después con calma, hallar la forma más respetuosa de expresarlo.

 **Identifica soluciones** para la situación: en lugar de centrarse en lo que le hizo estallar, trabaja conjuntamente con la persona que te enfureció para resolver el asunto en cuestión. Esto quiere decir que también debes estar dispuesto a escuchar la versión del otro.

 **No guardes rencor:** si puedes perdonar te sentirás mejor. No es realista esperar que todo el mundo se comporte exactamente como queremos.

Practicar técnicas de relajación como hacer deporte, emplear ejercicios de respiración profunda, visualizar una



### PRENDE TU FOCO....

Y recuerda el 21 de Octubre  
es el día mundial  
del ahorro de energía