

Guía Básica sobre la Ira y el Enojo

¿Qué son la ira y el enojo?

La ira es una emoción primaria que surge como una respuesta natural ante una amenaza, frustración o injusticia percibida. El enojo, por su parte, es la manifestación externa de esa emoción, y puede expresarse en palabras, tono de voz o conductas físicas.

Ambas emociones son parte del repertorio humano y cumplen una función adaptativa, pero cuando se vuelven recurrentes o intensas pueden convertirse en un problema para la salud física y mental.

Diferencias entre ira y enojo

La ira suele experimentarse internamente como una sensación de tensión emocional y corporal, mientras que el enojo es la forma en la que esa tensión se exterioriza.

La ira puede permanecer contenida, mientras que el enojo casi siempre es visible para los demás.

Consecuencias de no gestionarlas

Problemas de salud: hipertensión, migrañas, insomnio y problemas digestivos.

Dificultades emocionales: ansiedad, depresión y sentimientos de culpa.

Impacto social: discusiones constantes, aislamiento y deterioro de relaciones importantes.