

Curiosidades sobre la ira

La ira es como una hoguera que aporta calor y transforma el entorno o como una llamarada que arrasa con todo lo que toca. La diferencia está en cómo gestionemos la energía de la que nos provee. En este artículo hablaremos de algunas curiosidades relacionadas con esta emoción.

La ira es una de las emociones básicas y, además, una de las que más nos mueve a actuar. Igual que llega a enfermarnos si no se canaliza adecuadamente, también puede convertirse en la chispa que desencadene una acción necesaria. Por eso, aunque sea de valencia negativa -no nos hace sentir bien-, no podemos decir que sea desadaptativa; **de hecho, no lo es ninguna emoción *per se*.**



Los instintos agresivos de nuestros antepasados fueron una ventaja evolutiva. Si no hubieran ideado medios para protegerse de los depredadores, en luchas que probablemente estaban marcadas por el «matar o morir», quizás no habrían logrado sobrevivir. El humano es frágil y la naturaleza hostil.

Necesitaron algo más que el deseo de seguir viviendo para enfrentarse a los peligros.

Sin embargo, dar rienda suelta a la rabia tampoco es una opción positiva. **Una mente airada no calcula bien, ni procesa adecuadamente las ideas.** Con frecuencia, esto conduce a conductas erráticas o equivocadas. Lo ideal es encontrar un punto de equilibrio. Veamos algunas curiosidades sobre el tema.

«Reconoce tu enojo y luego espera unas horas o un día, y piensa en cómo puedes sacarlo de manera más constructiva».

-David Lebel-

La ira: una bomba de tiempo para el organismo

La ira es una de las emociones que más reacciones físicas provoca en el organismo. Según los expertos, ocasiona una fuerte tensión muscular, además de una aceleración de los latidos. También lleva a que se aprieten los dientes y a que aumente la sensación de calor y la sudoración. Todo un coctel fisiológico.

Por si lo anterior fuera poco, al igual que en el miedo, **enfurecerse hace que las glándulas suprarrenales inunden el cuerpo con las hormonas del estrés: el cortisol y la adrenalina.** Esto se debe a que, en este caso, también se activan los instintos de lucha o huida. Por eso, el cerebro hace que se desvíe la sangre hacia los músculos, ya que así se prepara al organismo para la actividad física.

Una investigación publicada en el *European Heart Journal* señala que la ira llega a ser peligrosa para la salud cardiaca. De acuerdo con el estudio, **el riesgo de sufrir un**

ataque cardiaco se duplica en las dos horas posteriores a una explosión de rabia. Asimismo, se incrementa el peligro de sufrir un accidente cerebrovascular. Ambas excelentes razones para evitar los estallidos de ira.

Los motivos de la ira

Hace un tiempo se llevó a cabo una exploración entre comunidades ancestrales, que se centró en la ira. Los científicos encontraron que los hijos de cazadores y recolectores que cometieron algún homicidio, eran más propensos a tener explosiones de ira y conductas violentas. Con base en este y otros análisis, se produjeron nuevas indagaciones en las cuales se halló lo que podría llamarse «el gen de la ira»: MAOA.

De todos modos, hay que tomar esa información con pinzas. Todavía no hay datos concluyentes sobre los componentes genéticos de esta emoción. Habría que pensar que, por ejemplo, en el caso de las comunidades ancestrales, tener un padre homicida también podría involucrar componentes de crianza que predispongan a reacciones más violentas, sin que esto tenga que ver con la genética.

Lo que sí está probado es que uno de los principales desencadenantes de la furia es la frustración. Tratar de conseguir un objetivo y no lograrlo provoca contrariedad y esto, fácilmente, deriva en una respuesta agresiva. Pero no todo el mundo reacciona así. **Son más vulnerables las personas perfeccionistas , obsesivas o narcisistas.**

El lado bueno de la ira

Aunque no muchos se atreverían a decir que la emoción en cuestión tiene aspectos positivos, lo cierto es que así es. Sin ir muy lejos, a veces solo una buena dosis de rabia impulsa a algunas personas a reclamar los derechos que les

corresponden. De otro modo, permanecerían pasivos y tendrían que seguir las imposiciones de otros.

La agresividad también es positiva, por ejemplo, en una contienda deportiva. Suele ser un factor que motiva y lleva a que se haga más esfuerzo físico. De otro lado, los investigadores Heather Lench y Linda Levine hicieron un interesante estudio que incluía el efecto del enojo en la creatividad.

Estos científicos le pidieron a un grupo de personas que resolvieran una serie de acertijos complejos. Tras intentarlo, muchos fracasaron. Quienes sintieron tristeza por esto, dejaron de probar. Los más optimistas, lo hicieron a un lado. En cambio, **quienes sintieron ira siguieron intentándolo, una y otra vez, hasta que lograron avanzar** y solucionar más acertijos. Esto permitió verificar que esta emoción también es un motor muy positivo para el logro.

Fuente: lamenteesmaravillosa.