

GUÍAS DE AUTOAYUDA

APRENDA A CONTROLAR LA IRRITABILIDAD



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M^a García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

Pertenecientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del "Cuaderno de vivencias" de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?*
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?*
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?*
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?*
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?*
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?*
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?*
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?*
- ¿Cómo afrontar el Duelo?*
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?*
- ¿Cómo resolver problemas?*
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?*
- Comprendiendo la ansiedad*
- Afrontar la depresión posparto*
- Afrontando el estrés*
- Consejos para dormir mejor*
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos*
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos*
- Aprenda a relajarse*
- Aprenda a controlar la irritabilidad*
- Aprenda a organizar sus actividades*
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás*
- Mejore su autoestima*
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física*

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>, en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.

Aprenda a controlar la irritabilidad



Aprenda a controlar la irritabilidad

El enfado y la irritabilidad alteran las relaciones interpersonales y familiares, pueden tener una influencia negativa sobre el desempeño en el trabajo o en los estudios, le llevan a decir cosas de las que se avergüenza o se siente culpable, disminuyen su autoestima y le hacen sentir que no tiene control emocional. Existen muchos ejemplos de esto: algunas personas que están sometidas a una sobrecarga de tareas en su trabajo pueden sentirse irritables y enfadadas con sus jefes; una persona que ha sufrido un desengaño sentimental puede experimentar ira o estar enfadado con su expareja.

La **irritabilidad** se convierte en un **problema** cuando es: **demasiado intensa**, sucede con **demasiada frecuencia**, dura **demasiado tiempo**, **echa a perder relaciones** o **empleos**, y particularmente, cuando conduce a **violencia** o **agresión**.

Enfadarse demasiado nunca es útil y la creencia de que expresar airadamente un enfado puede hacerle sentir mejor no es cierta.

Utilice la técnica de la doble columna para hacer una lista de las ventajas y desventajas de sentirse irritado y actuar de un modo impulsivo. Aquí tiene un ejemplo de cómo hacerlo: Se trata de un hombre que tiene problemas con su hijo adolescente (Daniel):

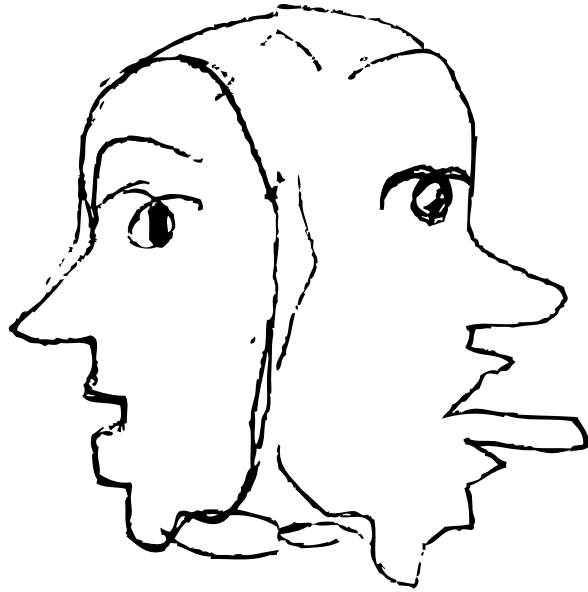
Ventajas de mi irritación	Desventajas de mi irritación
1.Me hace sentir bien.	1.Empeoraré mi relación con mi hijo aún más.
2.Daniel verá que no estoy de acuerdo con su comportamiento.	2.Se enfadará y gritará aún más.
3.Tengo derecho a enfadarme porque soy su padre.	3.Me sentiré mal por haberle tratado así.
4.Sabrás que tiene que respetarme.	4.Se enfadará e intentará hacérmelo pagar más adelante.
5.Entenderá que a mi no me torea un niño.	5.Mi enfado nos impide resolver el problema que tenemos.
6.Me desahogo y entenderá lo que me sucede cuando se comporta así.	6.Mi rabia hace que Daniel no quiera hablar conmigo y se meta en su cuarto durante horas.

"La gente"

Imagine que va conduciendo su vehículo y se encuentra con un atasco debido a unas obras en la carretera, usted puede pensar "¡Esto es increíble!", "¡Qué poco

respeto!”, “¡Qué desastre de ayuntamiento!”, “¡Llegaré tarde por culpa de estos operarios!”. La persona que piensa de esta forma cree que las demás personas son las causantes de su problema.

Es natural creer que los sucesos externos le están molestando. Cuando se enfurece con alguien, automáticamente lo convierte en el causante de todos sus malos sentimientos, usted piensa “me estás molestando”, “me está sacando de quicio”. Cuando piensa así, está engañándose a sí mismo porque en realidad lo que nos enfada no son las otras personas sino la forma en que interpretamos las situaciones y lo que pensamos sobre ellas. Sí, ha



leído bien. Un vecino podría comprarse una mascota ruidosa, una amiga puede dejarla plantada a última hora, un compañero de trabajo puede rehusar una petición que usted le haga. Independientemente de lo injustos que le parezcan los demás, estas personas no pueden hacer que se sienta mal, no lo han hecho nunca ni lo harán.

La realidad es que **usted es el/la que genera toda la rabia que experimenta.**

No son los acontecimientos exteriores sino la percepción que usted tiene de ellos y los pensamientos que le provocan lo que crea su respuesta emocional. Esto explica que la misma situación produzca en unas personas un profundo malestar y a otras le sea indiferente o que el mismo acontecimiento unas veces nos irrite y otras no.

La irritación, como todas las emociones, es la consecuencia directa de sus cogniciones (pensamientos, creencias, atribuciones o qué consideramos causa de los acontecimientos). Entre los acontecimientos externos (personas o situaciones que nos irritan) y el sentimiento de enfado o ira y el sufrimiento que nos ocasiona **ESTÁ NUESTRO CEREBRO** y su actuación.

A continuación se muestra la relación existente entre sus pensamientos y su irritación:

Acontecimientos
externos
Fuera de su control

Acontecimientos
internos
Dentro de su control

Las acciones de los demás



Pensamientos:

“Es injusto”
“Ese maldito idiota”
“No voy a soportarlo”



Emociones:

Irritación,
frustración,
temor,
culpa



Conductas:

Insulta a la persona,
la ignora,
piensa en vengarse

La irritabilidad afecta al modo en que nos sentimos, pensamos y nos comportamos. Causa un gran número de síntomas en nuestro cuerpo. Puede ser provocada por nuestras reacciones a sucesos que ocurren a nuestro alrededor o por nuestros propios pensamientos y preocupaciones.

En muchos casos, su irritación es consecuencia de sutiles **errores de pensamiento o distorsiones cognitivas**. Muchas de éstas son retorcidas, unilaterales o simplemente erróneas. Esto ocurre sin darnos cuenta, porque siempre tenemos una misma forma de ver las cosas, como si aplicáramos una plantilla o esquema o nos pusiéramos unas gafas con cristal de un determinado color o de un determinado aumento. Aprendemos a hacerlo así, lo repetimos miles de veces y es difícil cambiarlo si no hacemos un trabajo extra. Al aprender a reemplazar estos pensamientos distorsionados o erróneos por otros más realistas y funcionales, se sentirá menos irritable y con mayor autocontrol.

¿Qué clase de distorsiones se producen más a menudo cuando uno está irritado?

Catastrofismo y magnificación de lo negativo.

Cuando se produce esta distorsión cognitiva, usted percibe los acontecimientos de formas extremas, muy negativas. Por ejemplo se piensa en los sucesos como espantosos, terribles, como cosas que el individuo no puede soportar, se reflejará en frases como "esto es lo peor que me ha pasado" en lugar de hacerlo en términos negativos realistas como "esto es un contratiempo, es molesto, desagradable". Si usted tiende a catastrofizar debe aprender a describir los sucesos de forma más realista. Puede ser útil pensar en acontecimientos que SÍ serían terribles o dramáticos, como por ejemplo, que usted o un familiar padecieran una enfermedad grave.

Exigencias, órdenes y coacciones.

Cuando se produce este tipo de pensamiento, las personas insisten de forma rígida y autoritaria que el mundo **debería ser, tiene que ser, necesita ser, espera que sea**, de determinada manera. Sin embargo, no necesariamente el mundo responderá o satisfará esas expectativas. Una gran cantidad de ira proviene, por tanto, de exigir que el mundo sea de determinada manera y/o de intentar coaccionar y forzar que el mundo encaje en un determinado molde. Puede ser útil pensar de forma realista qué necesitamos REALMENTE en cada momento y de lo que podríamos prescindir (y DE HECHO prescindimos). Por ejemplo cuando usted piensa que su cuñado **debería** haberle felicitado por su cumpleaños ya que usted siempre lo hace en el suyo, Usted podría limitarse a pensar en todas las personas que sí lo han hecho.

Sobregeneralización.

En esta distorsión cognitiva, el individuo llega a conclusiones sobre acontecimientos, personas, él mismo o el tiempo que van más allá de las características del momento y la situación. Un ejemplo frecuente en cuanto al tiempo es cuando la persona piensa que las cosas son "siempre" o no son "nunca" de una determinada manera.

Otra sobregeneralización entraña la aplicación de etiquetas negativas perpetuas y globales a la gente o los acontecimientos por un hecho concreto que ocurre en un momento determinado (por ejemplo pensar que alguien es un completo desastre). Puede ser útil pensar en OTRAS características de las personas o situaciones que contradigan nuestra "sentencia".

Atribuciones erróneas, personificaciones.

Las personas que se enfadan fácilmente a menudo sacan conclusiones o explicaciones egocéntricas sobre los acontecimientos y luego responden a ellas como si fueran ciertas, sin considerar su validez. Por ejemplo si algún compañero no le saluda una mañana usted puede pensar que no le tiene en consideración, que trata de ignorarle o que está enfadado con usted. Puede que usted no se haya planteado que quizá esta persona no lo haya visto o vaya concentrado en algún asunto y no se haya dado cuenta. Es en realidad una forma de considerarse la diana de todas las situaciones. Puede ser útil PENSAR EN EXPLICACIONES ALTERNATIVAS.

Pensamiento de "todo o nada".

Los que cometen este error cognitivo suelen codificar los acontecimientos en términos dicotómicos o extremos como perdedor-ganador, correcto-equivocado, bueno-malo o fuerte-débil. Cuando un acontecimiento no confirma el polo positivo, entonces, por oposición, directamente consideramos que confirma el polo negativo, es decir, nos vamos AL OTRO EXTREMO sin considerar todas las posibilidades intermedias y reaccionamos de acuerdo a esta interpretación. Por ejemplo si piensa que sacar una menor puntuación en una prueba significa una derrota o un fracaso, entonces usted se sentirá un perdedor y se irritará con usted mismo.

¿Cómo controlar la irritabilidad?

CONTROLANDO LOS PENSAMIENTOS DE IRRITABILIDAD

Si encuentra que usted tiene pensamientos erróneos como los mencionados anteriormente, puede serle útil intentar pensar de forma más equilibrada. Un modo de conseguirlo es escribir dos columnas, una para los pensamientos erróneos y otra para los pensamientos más equilibrados. Por ejemplo:

Pensamientos de irritabilidad / erróneos	Pensamientos equilibrados
<input type="checkbox"/> Es horrible.	<input type="checkbox"/> Esta situación es desagradable.
<input type="checkbox"/> No puedo soportarlo.	<input type="checkbox"/> Me siento mal pero se pasará.
<input type="checkbox"/> Es imbécil.	<input type="checkbox"/> A veces se equivoca.
<input type="checkbox"/> Me va a volver loco.	<input type="checkbox"/> Me hace enfadar.

En conclusión, los procesos cognitivos a menudo distorsionan la realidad y producen más ira; usted debe estar atento para identificar y modificar estas cogniciones, esto hará disminuir la ira y le dejará en una mejor posición para el afrontamiento, con más recursos.

CONTROLANDO LOS SÍNTOMAS FÍSICOS DE LA IRRITABILIDAD

La relajación y los métodos de autocontrol pueden ayudar a reducir los sentimientos de la irritabilidad.

Para reducir los síntomas físicos asociados a la irritabilidad es importante controlar la respiración. Si empieza a sentir ansiedad o estrés, pruebe a controlar su respiración, puede ser una buena manera de que se sienta más tranquilo/a. Nadie notará que está haciendo este ejercicio, por lo que puede realizarlo en cualquier lugar.

Pruebe lo siguiente durante 2-3 minutos. Practique todos los días hasta que pueda hacerlo de forma rutinaria en cualquier situación estresante.

El diafragma es el gran grupo muscular de la respiración, que tira hacia abajo de los pulmones, facilitando que en las vías respiratorias entre el aire al inspirar. Puede comprobar si está utilizando el diafragma colocando la mano justo debajo del esternón, en la parte superior de su abdomen. Si usted provoca un poco de tos voluntariamente podrá sentir cómo el diafragma empuja hacia fuera. Si mantiene la mano en este punto debe sentir cómo sube y baja cuando el aire entra y sale. Cuando sentimos ansiedad, tendemos a olvidar utilizar este músculo y, en su lugar, utilizamos otros de la parte superior del pecho y los hombros. De esa forma, la respiración se hace más superficial y rápida, con lo que podemos sentirnos sin aliento y con mayor ansiedad.

Con cada respiración trate de relajar conscientemente los hombros y los músculos de la parte superior del pecho hasta que esté utilizando principalmente el diafragma.

Respire lenta y profundamente por la nariz y exhale por la boca a un ritmo constante. Trate de hacer la espiración en el doble de tiempo que la inspiración. Para conseguir esto, puede serle útil contar lentamente "uno, dos" a medida que inspira y "uno, dos, tres, cuatro" mientras exhala.

Es muy interesante recurrir a diferentes imágenes mentales en cada momento de la respiración, lo que aumenta considerablemente el efecto que se persigue.

Al inspirar hay que observar cómo los pulmones se van llenando de aire, cómo se ventilan, al igual que lo hace un globo cuando lo hinchamos, notando también una ligera sensación de calor.

Al espirar hay que observar cómo se escapa el aire muy lentamente al igual que lo hace una rueda pinchada, muy poco a poco, contagiándose de esa misma pérdida de presión o tensión (la rueda hinchada está dura, mientras que cuando pierde el aire se va quedando blanda).

Una vez que se encuentra en estado de relajación puede recrearse en imágenes que le transmitan tranquilidad, descanso o relajación. Ejemplos: "hacerse el muerto" en el mar y balancear el cuerpo al ritmo de las olas; observar la sensación de cansancio muscular como cuando uno acaba de jugar un partido o de realizar un entrenamiento, etc.

CONTROLANDO EL COMPORTAMIENTO DE LA IRRITABILIDAD

Otra manera de reducir la irritabilidad sería controlando los comportamientos irritables que mostramos normalmente. Podemos hacerlo en tres fases:

A) Tenga muy claro cómo **son sus comportamientos irritables** - qué sucede **antes** y **después** de ellos. Puede ayudarle llevar un diario durante un periodo corto de tiempo. Anote durante un par de semanas cómo suele comportarse en estas situaciones de enfado.

B) En segundo lugar haga una lista de comportamientos alternativos que pueden hacerse cuando uno está enfadado, y elija la opción que le parezca más adecuada para aplicarla en situaciones difíciles. Algunos ejemplos de comportamientos alternativos apropiados pueden ser:

- Pedir disculpas.
- Respirar profundamente y **relajarme** un segundo.
- Abandonar la situación de tensión unos momentos: salir a dar un paseo, cambiar de habitación...



- Intentar entender a la otra persona, pedirle una explicación. Buscar un momento para hablar de lo sucedido. El mejor momento para hablar las cosas no es cuando siento mayor irritación, esperaré a controlarme antes de conversar.

- Intentar adoptar el nuevo comportamiento en las situaciones de enfado. Escriba un diario sobre cómo fue, cual fue la conducta alternativa que utilizó y cómo se sintió. Notará cómo al cambiar su forma de expresar la ira, también se SENTIRÁ distinto.

IDEAS ÚTILES PARA CAMBIAR COMPORTAMIENTOS DE LA IRRITABILIDAD PUEDEN SER:

- Hacer una **relajación rápida** y/o un ejercicio de respiración. *Para más información vea folleto Aprenda a relajarse.*
- **Controlar el tiempo**, si tiene tendencia a enfadarse a ciertas horas cuando habla con alguien, por ejemplo de noche, intente hablar con esa persona en distintos momentos del día.
- Si ciertas cosas le hacen enfadar, quizá pueda evitarlas, por ejemplo, no vaya a hacer la compra cuando sabe que quedará atrapado en un atasco de tráfico...
- **Cuente** hasta diez antes de responder.
- Vaya a dar un paseo rápido.
- Pregúntese en el momento "¿**Por qué** me está enfadando esta situación?"
- Pregúntese al mismo tiempo "¿**Vale la pena** enfadarse por esto?"
- Utilice autoafirmaciones tranquilizadoras en su mente, por ejemplo "tranquilízate", "volverse loco no ayudará", "olvidalo".

Recuerde: Para controlar los comportamientos de irritabilidad necesita:

Saber cuáles son sus comportamientos de irritabilidad

Pensar cómo puede comportarse de manera diferente.

Intentar estas nuevas conductas alternativas.

Consejos generales

1. Un **estilo de vida estresante** puede hacer que usted esté más predispuesto a enojarse o irritarse con lo que le rodea:
 - Asegúrese de tener tiempo para hacer cosas con las que disfruta.
 - Realice una actividad relajante.
 - Asegúrese de que duerme lo suficiente.
 - Mantenga una dieta equilibrada.
 - Realice ejercicio físico regularmente.
 - Aprenda a relajarse.

2. Mejore sus **habilidades de comunicación**: las personas que se enfadan más a menudo tienden a tomarse las cosas personalmente y sacar conclusiones precipitadas:

a. Cállese y escuche a la otra persona.

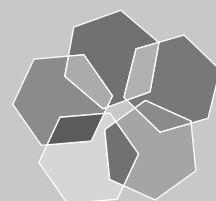
b. No se precipite en las conclusiones.

Intente entender los sentimientos que hay detrás de lo que la otra persona está diciendo. **PÓNGASE EN SU LUGAR.** Puede que esa persona se sienta temerosa, herida y no querida.

c. Intente expresar o hablar sobre cuáles son sus sentimientos realmente.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**