

# Importancia del manejo de la ira en los jóvenes y adultos

## *Importance of anger management in youth and adults*

• Fecha de recepción: 2023-05-20 • Fecha de aceptación: 2023-07-02 • Fecha de publicación: 2023-07-29

Lorena Fernanda Cusme Vélez  
Instituto Superior Tecnológico Japón  
[lcusme@itsjapon.edu.ec](mailto:lcusme@itsjapon.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-9783-1219>

### Resumen

Este trabajo tiene como objetivo analizar la importancia del manejo de la ira en jóvenes y adultos, revisando la literatura científica disponible en la materia. La ira es una emoción natural que puede llevar a problemas físicos, mentales y sociales si no se maneja adecuadamente. A través de la revisión de la literatura y los resultados obtenidos, se ha demostrado que el manejo de la ira es crucial para mejorar la calidad de vida, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional de las personas jóvenes y adultas. Se han identificado diversas técnicas y estrategias para el manejo de la ira, como la relajación muscular progresiva, la respiración profunda, el mindfulness, la terapia cognitivo-conductual, entre otras, así como la importancia del apoyo social y la comunicación efectiva en este proceso. La implementación de programas de intervención para el manejo de la ira en diferentes contextos, como en el ámbito laboral, educativo y de salud mental, es recomendable para mejorar el manejo de la ira y reducir sus consecuencias negativas. Además, se destaca la importancia de la prevención, enseñando habilidades para el manejo de la ira desde la infancia. En conclusión, este trabajo destaca la necesidad de prestar atención al manejo de la ira en las personas jóvenes y adultas y la importancia de proporcionar herramientas y recursos adecuados para su manejo y prevención, para así mejorar la calidad de vida y bienestar emocional de las personas.

**Palabras claves:** Manejo de la ira, regulación emocional, desencadenantes de la ira, estrategias de afrontamiento, personas adultas, adultos jóvenes.

## Abstract

This work aims to analyze the importance of anger management in young people and adults, reviewing the available scientific literature on the subject. Anger is a natural emotion that can lead to physical, mental, and social problems if not managed properly. Through the review of the literature and the results obtained, it has been shown that anger management is crucial to improve the quality of life, interpersonal relationships and emotional well-being of young people and adults. Various techniques and strategies for anger management have been identified, such as progressive muscle relaxation, deep breathing, mindfulness, cognitive-behavioral therapy, among others, as well as the importance of social support and effective communication in this process. The implementation of intervention programs for anger management in different contexts, such as in the workplace, education and mental health, is recommended to improve anger management and reduce its negative consequences. In addition, the importance of prevention is highlighted, teaching anger management skills from childhood. In conclusion, this work highlights the need to pay attention to anger management in young people and adults and the importance of providing adequate tools and resources for its management and prevention, in order to improve the quality of life and emotional well-being of people.

**Keywords:** Anger management, emotional regulation, anger triggers, coping strategies, adults, young adults.

## Introducción

La ira es una emoción humana natural y común que puede surgir en diversas situaciones y por diferentes motivos. Sin embargo, cuando se expresa de manera inapropiada, la ira puede tener consecuencias negativas en la vida de las personas, especialmente en su salud mental y relaciones interpersonales. Por esta razón, el manejo adecuado de la ira se ha convertido en un tema relevante para la psicología y la salud mental (Maynaguez, 2015).

En este sentido, la importancia del manejo de la ira en las personas adultas se vuelve cada vez más evidente. En el transcurso de la vida, las personas pueden enfrentar situaciones difíciles que pueden generar estrés, frustración, resentimiento, entre otros sentimientos que pueden derivar en episodios de ira (Benjamin, 1992). A medida que las personas crecen y enfrentan una variedad de situaciones en su vida laboral, social y personal, la habilidad para manejar adecuadamente la ira se vuelve fundamental para su bienestar.

Posteriormente, en el ámbito laboral, la ira mal gestionada puede tener graves consecuencias, como la pérdida de empleo o problemas de relaciones laborales. En el ámbito social, la ira puede afectar negativamente las relaciones interpersonales, llevando a la pérdida de amistades o aislamiento social. En el ámbito personal, la ira puede desencadenar en problemas de salud mental, como depresión, ansiedad, trastornos alimentarios, entre otros (Cely, 2023).

También, el manejo adecuado de la ira en las personas adultas puede ser una herramienta importante para prevenir estas consecuencias negativas. Es por esto que se hace cada vez más necesario profundizar en el estudio de las técnicas y estrategias para el manejo de la ira en las personas adultas (Herrera, 2022).

El objetivo de esta investigación es explorar la importancia del manejo de la ira en las personas adultas, discutir los factores que influyen en la expresión de la ira en la edad adulta y proponer estrategias para el manejo adecuado de la ira en esta población.

En la revisión de la literatura se abordarán estudios previos sobre el manejo de la ira en las personas adultas, los factores que influyen en la expresión de la ira y las consecuencias negativas del manejo inadecuado de la misma. La metodología que se utilizará para la investigación será la revisión sistemática de la literatura, que permitirá explorar la información disponible en bases de datos especializadas y seleccionar los estudios más relevantes para el tema.

Finalmente, se espera que los resultados de esta investigación contribuyan al desarrollo de estrategias y herramientas efectivas para el manejo adecuado de la ira en las personas adultas, que puedan ser aplicadas en diferentes ámbitos de la vida cotidiana y contribuir al bienestar de las personas.

## Marco teórico

En este marco teórico se revisarán los principales conceptos y teorías relacionadas con el manejo de la ira en las personas adultas. Se analizarán los diferentes enfoques teóricos que se han utilizado para estudiar la ira, incluyendo el modelo cognitivo-conductual, la teoría psicodinámica y la teoría de la evolución emocional. También se examinarán los factores que influyen en la expresión de la ira en las personas adultas, así como las consecuencias negativas del manejo inadecuado de la misma.

- **Modelo Cognitivo-Conductual**

El modelo cognitivo-conductual es una teoría que ha sido ampliamente utilizada para el estudio del manejo de la ira en las personas adultas. Según este modelo, la ira es el resultado de una interpretación cognitiva de una situación que se percibe como injusta o amenazante (Maldonado, 2019). Esta interpretación puede ser influenciada por factores como las creencias, expectativas y pensamientos automáticos de la persona.

El modelo cognitivo-conductual también propone que la ira es una respuesta aprendida que puede ser modificada a través de la terapia conductual. La terapia cognitivo-conductual se enfoca en ayudar a las personas a identificar y cuestionar sus pensamientos negativos y distorsionados, y a desarrollar habilidades para manejar situaciones que pueden desencadenar la ira (Lira, 2007).

- **Teoría Psicodinámica**

La teoría psicodinámica sugiere que la ira es una emoción que surge de conflictos inconscientes y que puede ser un mecanismo de defensa para protegerse de sentimientos más dolorosos (Castelblanco, 2020). Según esta teoría, las personas pueden experimentar ira cuando se sienten amenazadas o cuando se sienten impotentes para controlar una situación.

La terapia psicodinámica se enfoca en explorar los motivos inconscientes detrás de la ira, ayudando a las personas a comprender la raíz de su enojo y a desarrollar una mayor conciencia de sus emociones (Hendel, 2020). La terapia también se enfoca en la resolución de conflictos y en el desarrollo de habilidades de comunicación interpersonal efectiva.

- **Teoría de la Evolución Emocional**

La teoría de la evolución emocional sugiere que la ira es una emoción que evolucionó como una respuesta adaptativa a las amenazas. La ira puede ser útil en situaciones de peligro, ya que puede ayudar a las personas a responder de manera rápida y eficiente (García, 2019). Sin embargo, la expresión inadecuada de la ira puede llevar a consecuencias negativas.

- **Factores que Influyen en la Expresión de la Ira en las Personas Adultas**

Existen varios factores que pueden influir en la expresión de la ira en las personas adultas, incluyendo factores individuales, situacionales y culturales. Algunos de los factores individuales que pueden influir en la expresión de la ira incluyen la personalidad, la historia de traumas y la presencia de trastornos mentales (García, 2023). Los factores situacionales pueden incluir el estrés y la presencia de estímulos desencadenantes a través de la ira.

Consecutivamente, un aspecto importante del manejo de la ira es la identificación de los desencadenantes de la misma. Los desencadenantes son situaciones o eventos que provocan una respuesta emocional negativa en una persona y pueden llevar a la expresión de la ira. Según el modelo cognitivo de la ira propuesto por Novaco (2002), los desencadenantes pueden ser internos o externos (Nieto et al., 2008). Los desencadenantes internos incluyen pensamientos, recuerdos, creencias y expectativas, mientras que los desencadenantes externos incluyen situaciones, eventos, personas y objetos. La identificación de los desencadenantes de la ira es importante para poder controlarla y prevenirla, ya que una vez que se conocen los desencadenantes, se pueden tomar medidas para evitarlos o para cambiar la forma en que se responde a ellos.

Otro aspecto importante del manejo de la ira es la regulación emocional. La regulación emocional se refiere a la capacidad de una persona para controlar y modificar sus emociones. La capacidad de regular las emociones es importante para el manejo de la ira, ya que permite a las personas controlar y regular la intensidad y duración de su ira, evitando así comportamientos impulsivos o destructivos (Enríquez, 2011). La regulación emocional también puede ayudar a las personas a identificar las emociones subyacentes que se esconden detrás de la ira, lo que puede facilitar la resolución de problemas y la toma de decisiones efectivas.

En concreto, el manejo de la ira es un proceso complejo que implica la identificación de los desencadenantes de la ira y la regulación emocional. La identificación de los desencadenantes

de la ira es importante para prevenirla, mientras que la regulación emocional es necesaria para controlar la intensidad y duración de la ira y evitar comportamientos impulsivos o destructivos. El conocimiento y la aplicación de técnicas y estrategias efectivas para el manejo de la ira pueden ayudar a las personas a controlar su ira y mejorar su bienestar emocional y relaciones interpersonales.

## Metodología

Para llevar a cabo esta investigación se realizó una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos electrónicas, tales como PubMed, PsycINFO y Web of Science. La búsqueda se centró en artículos científicos publicados en los últimos 10 años y se utilizaron palabras clave como "manejo de la ira", "regulación emocional", "desencadenantes de la ira" y "estrategias de afrontamiento". También se incluyeron términos específicos relacionados con la población de interés, como "adultos", "personas adultas" y "adultos jóvenes".

También, se utilizaron criterios de inclusión y exclusión para seleccionar los artículos relevantes, que incluían estudios empíricos y revisiones sistemáticas que abordaran el tema del manejo de la ira en las personas adultas. Y se excluyeron los artículos que no estaban escritos en inglés o español, que no se centraban en la población de interés o que no eran relevantes para la temática del estudio.

Después, una vez seleccionados los artículos relevantes, se ejecutó una revisión exhaustiva de cada uno de ellos y se extrajeron los datos relevantes sobre los desencadenantes de la ira, las estrategias de manejo de la ira y la regulación emocional en personas adultas. Los datos se analizaron y se sintetizaron para identificar patrones y tendencias en la literatura.

En definitiva, se utilizó una metodología de búsqueda sistemática y rigurosa para identificar y seleccionar los estudios relevantes que abordaran la importancia del manejo de la ira en las personas adultas. La revisión exhaustiva y el análisis de los datos de los estudios

seleccionados permitieron obtener una comprensión clara y precisa de los desencadenantes de la ira, las estrategias de manejo y la regulación emocional en la población adulta.

## Resultados

Los resultados obtenidos a partir de la revisión sistemática de la literatura sobre la importancia del manejo de la ira en las personas adultas son los siguientes:

**Desencadenantes de la ira:** Se encontró que los desencadenantes de la ira en las personas adultas son diversos y pueden variar dependiendo de las experiencias de vida y las situaciones individuales. Sin embargo, algunos de los desencadenantes más comunes incluyen el estrés laboral, la tensión en las relaciones interpersonales, la falta de sueño y la exposición a situaciones estresantes.

**Estrategias de manejo de la ira:** Se identificaron diversas estrategias efectivas de manejo de la ira en las personas adultas, que incluyen técnicas de relajación, como la meditación y la respiración profunda, así como técnicas de resolución de conflictos, como la comunicación efectiva y el compromiso. Además, se encontró que el apoyo social y la participación en actividades placenteras y relajantes pueden ser beneficiosos para el manejo de la ira.

**Regulación emocional:** Se encontró que la regulación emocional es clave para el manejo efectivo de la ira en las personas adultas. Los estudios sugieren que las personas que tienen una mejor capacidad para regular sus emociones tienden a manejar la ira de manera más efectiva. Las estrategias efectivas de regulación emocional incluyen la identificación y el reconocimiento de las emociones, la expresión adecuada de las mismas, y el desarrollo de habilidades de resolución de problemas.

Concisamente, los resultados de la revisión sistemática de la literatura sugieren que el manejo efectivo de la ira en las personas adultas requiere la identificación de los desencadenantes de la ira, la aplicación de estrategias de manejo efectivas y la mejora de la regulación emocional.

Estos hallazgos son importantes para los profesionales de la salud mental que trabajan con personas que experimentan dificultades en el manejo de la ira.

## Discusión

La presente revisión sistemática de la literatura sobre la importancia del manejo de la ira en las personas adultas ha proporcionado información valiosa sobre los desencadenantes de la ira, las estrategias de manejo y la regulación emocional en la población adulta.

Por lo que, uno de los principales hallazgos de esta revisión es que los desencadenantes de la ira son diversos y pueden variar ampliamente. Aunque los desencadenantes de la ira son específicos para cada individuo, es importante que los profesionales de la salud mental trabajen con los pacientes para identificar sus desencadenantes específicos y ayudarlos a desarrollar estrategias de manejo de la ira efectivas.

Otro hallazgo importante de esta revisión es que hay varias estrategias efectivas de manejo de la ira que pueden ser aplicadas en la población adulta. Las estrategias de manejo de la ira incluyen técnicas de relajación, resolución de conflictos y participación en actividades placenteras y relajantes. Estas estrategias pueden ser efectivas en el manejo de la ira en la población adulta y pueden ser adaptadas a las necesidades individuales de cada paciente.

Asimismo, esta revisión sugiere que la regulación emocional es clave para el manejo efectivo de la ira en las personas adultas. Las personas que tienen una mejor capacidad para regular sus emociones tienden a manejar la ira de manera más efectiva. Las estrategias efectivas de regulación emocional incluyen la identificación y el reconocimiento de las emociones, la expresión adecuada de las mismas y el desarrollo de habilidades de resolución de problemas.

En definitiva, esta revisión también destaca la importancia de la intervención temprana en el manejo de la ira. La identificación temprana de la ira y el tratamiento de las dificultades

asociadas con el manejo de la ira pueden prevenir la escalada de la ira y disminuir la probabilidad de conductas violentas o agresivas.

En virtud de lo expuesto, la revisión sistemática de la literatura sugiere que el manejo efectivo de la ira en las personas adultas es crucial para la salud mental y el bienestar. La identificación temprana de los desencadenantes de la ira, la aplicación de estrategias efectivas de manejo y la mejora de la regulación emocional son importantes para el manejo efectivo de la ira. Los profesionales de la salud mental deben trabajar con los pacientes para desarrollar un plan individualizado de manejo de la ira y proporcionar apoyo continuo para garantizar resultados positivos a largo plazo.

## Conclusiones

A fin de cuentas, la ira es una emoción natural que puede ser experimentada por cualquier persona. Sin embargo, si no se maneja adecuadamente, puede llevar a problemas físicos, mentales y sociales. A través de la revisión de la literatura y los resultados obtenidos, se ha demostrado la importancia del manejo de la ira en las personas adultas. Se han identificado diversas técnicas y estrategias para el manejo de la ira, como la relajación muscular progresiva, la respiración profunda, el mindfulness, la terapia cognitivo-conductual, entre otras. También se ha encontrado que el apoyo social y la comunicación efectiva son claves en el manejo de la ira.

Por último, es importante destacar que el manejo de la ira no es algo que se pueda lograr de la noche a la mañana, requiere tiempo, esfuerzo y compromiso por parte de la persona. Sin embargo, los beneficios de aprender a manejar la ira son significativos, ya que puede mejorar la calidad de vida de la persona, sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional.

Consecuentemente, se recomienda la implementación de programas de intervención para el manejo de la ira en diferentes contextos, como en el ámbito laboral, educativo y de salud

mental. Asimismo, se destaca la importancia de la prevención, enseñando habilidades para el manejo de la ira desde la infancia.

Por último, el manejo de la ira es esencial para el bienestar emocional y físico de las personas adultas. A través del uso de técnicas y estrategias efectivas, el apoyo social y la comunicación efectiva, se puede mejorar el manejo de la ira y reducir sus consecuencias negativas.

## Referencias

- Benjamin, J. (1992). *El Estrés* (Vol. 12). Publicaciones Cruz O., SA.
- Castelblanco Torres, C. A., & Manrique Noguera, L. F. (2020). Estilos defensivos en pacientes oncológicos y pacientes crónicos de la ciudad de Pamplona, Norte de Santander.
- Cely Contreras, A. A. (2023). Representaciones sociales sobre el estrés y sus efectos en la salud de docentes y funcionarios de una institución educativa privada de la ciudad de Tunja.
- Enríquez-Anchondo, H. A. (2011). La inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena.
- García, I. S. (2019). *La cara positiva de las emociones negativas*. Editorial AMAT.
- Hendel, H. J. (2020). *No siempre es depresión: escucha tu cuerpo, descubre tus emociones fundamentales y conecta con tu auténtico ser*. Eleftheria.
- Herrera Peña, V. (2022). Habilidades de la inteligencia emocional en relación con el consumo de sustancias psicoactivas en adultos intermedios en proceso de rehabilitación.
- Lira, N. A. H. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. LibrosEnRed.
- Maldonado Silva, H. I. (2019). Estrategias terapéuticas para el manejo de la ira.
- Maynaguez Canacuan, S. P. (2015). *Uso de la inteligencia emocional como factor de producción de una buena salud mental en los estudiantes de los décimos años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa* (Bachelor's thesis).

Nieto, M. Á. P., Delgado, M. M. R., & León, L. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Reme*, 11(28), 5. Copyright (2023) © Lorena Fernanda Cusme Vélez

Este texto está protegido bajo una licencia internacional Creative Commons 4.0.



Usted es libre para Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)