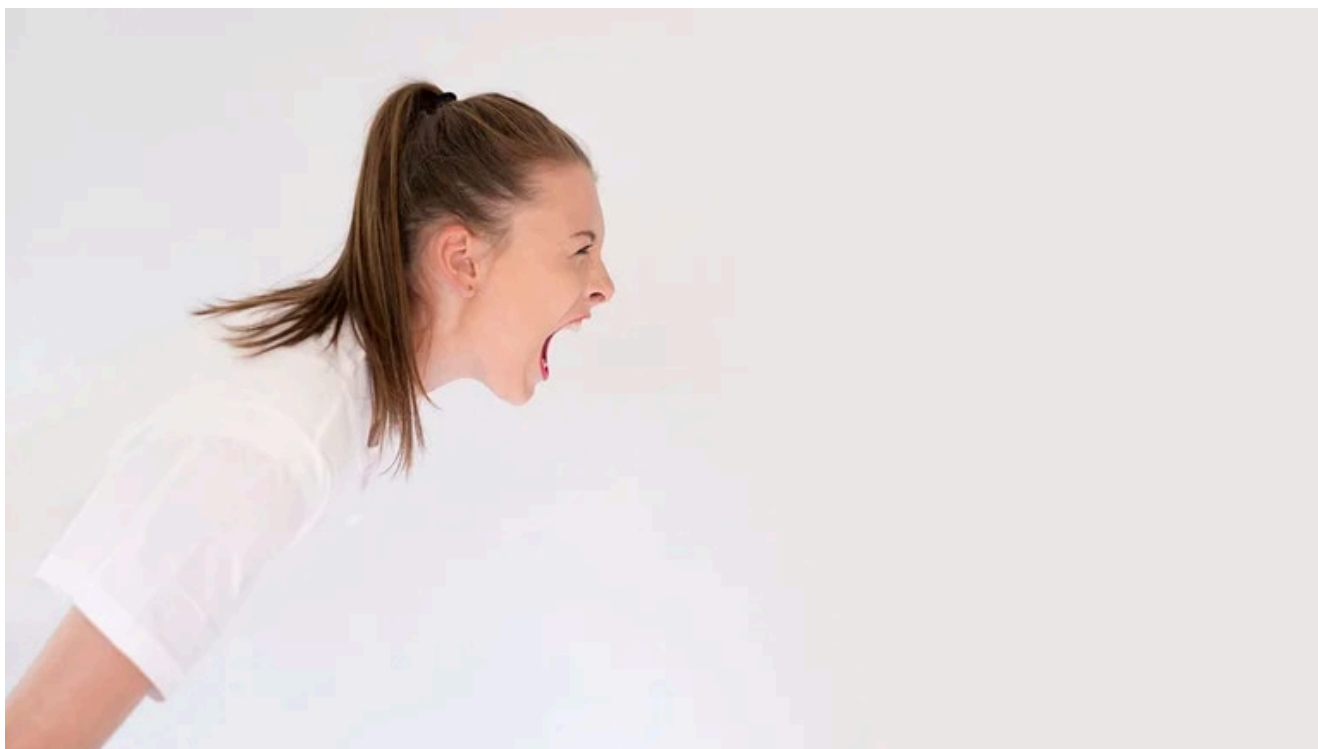


Este test online indica si las personas tienen problemas de ira

07/09/2022



Una parte de las relaciones entre personas es la capacidad que se tiene para poder gestionar o controlar las emociones que se generan a raíz de diferentes tipos de situaciones que pueden ocurrir en el día a día. La intensidad con la que se expresan influye en la forma en la que cada uno interactúa con la sociedad.

En el caso de una **emoción negativa**, como es la ira o el enojo, que surge en situaciones de estrés, frustración o incomodidad, es importante tener el **control** de la forma en la que es exteriorizado, pues eso no solo afecta a la forma en la que una persona es vista entre sus familiares y amigos, sino también a la **salud** física y emocional.

Es por eso que la web de 'megustainternet.com' desarrolló un test propio test de diez preguntas que ayudarán a los usuarios

a tener una idea de su capacidad de controlar o gestionar la **expresión de su enojo** y, de esa manera buscar **atención psicológica** especializada que los oriente a mejorar el control de las emociones.

Las preguntas del test

Los usuarios tendrán que responder honestamente qué tipo de reacciones o pensamientos suelen tener durante la expresión de su enojo. La evaluación es de opción múltiple con tres posibles respuestas para cada una de las preguntas que se muestran a continuación.

¿MUESTRAS TU ENFADO CUANDO TE FRUSTRAS?



- Siempre, no lo puedo evitar
- Intento controlarlo cuando puedo
- No es necesario, simplemente intento pensar en otras cosas

Test de

control de ira (Captura)

1. ¿Muestras tu enfado cuando te frustras?

2. ¿Eres proclive a tener mal humor?
3. Cuando alguien dice algo que te molesta ¿discutes inmediatamente?
4. ¿Cada cuánto te irritas?
5. ¿Eres capaz de llegar a las manos en una discusión?
6. ¿Eres una persona tranquila y pacífica?
7. ¿Eres capaz de hacer sentir mal a la otra persona solo porque te hizo algo?
8. ¿Cada cuánto pierdes los nervios injustificadamente?
9. ¿Controlas tu genio?
10. ¿Sueles estar dentro de discusiones o peleas?

Si alguna de las alternativas no representa exactamente la respuesta que el usuario desea dar, entonces deberá marcar la opción más cercana a su forma de pensar o actuar. Los resultados de esta evaluación no son definitivos y solo son para orientar a las personas a buscar atención especial si es que así lo consideran.

Consejos para controlar el temperamento

Por su parte, el sitio web de la Clínica Mayo, un centro médico estadounidense dedicado a la práctica, educación e investigación sobre medicina, ofrece 10 consejos para personas que desean controlar mejor su temperamento.

1. Pensar antes de hablar

Según la Clínica, cuando una persona está enojada es más fácil que pueda decir algo que luego lamentará. “Tómate unos momentos para ordenar tus pensamientos antes de decir algo”,

indica. De esta forma, otras personas también podrán hacer lo mismo.

2. Expresar el malestar una vez calmado

Una vez controladas las emociones, las personas pueden expresar su frustración de forma asertiva para evitar confrontaciones si lastimar a otros ni tratar de controlarlos.



La Clínica Mayo asegura que la actividad física puede ayudar a reducir el estrés. Una caminata o salir a correr es útil para ello.

3. El ejercicio es bueno

La Clínica Mayo asegura que la actividad física puede ayudar a reducir el estrés. Una caminata o salir a correr es útil para ello.

4. Tómate un “recreo”

Darse un momento para relajarse permite que la persona esté mejor preparada para afrontar situaciones de estrés.

5. Identifica posibles soluciones

Antes que concentrarse en qué causó el enojo o la sensación de frustración, es más útil esforzarse en encontrar una solución al problema. Además, y más importante, es tener en cuenta que no es posible controlarlo todo.

6. Declaraciones en primera persona

Las afirmaciones sobre las actitudes de otras personas no son útiles para resolver situaciones problemáticas. Para expresar emociones es mejor hablar desde una perspectiva de primera persona.



Reír ayuda a enfrentar aquello que genera tensión. El sarcasmo no es una forma adecuada porque podría herir las emociones de las otras personas. (Christin Klose/dpa)

7. No guardar rencor

Perdonar a quien hizo enojar ayuda a aprender de la situación y puede fortalecer las relaciones.

8. El humor libera la tensión

Reír ayuda a enfrentar aquello que genera tensión. El sarcasmo no es una forma adecuada porque podría herir las emociones de las otras personas.

9. Practicar habilidades de relajación

Ejercicios con respiraciones profundas, imaginar situaciones más calmadas, música, escribir, hacer yoga, son solo algunas formas de redirigir la energía para relajarse.

10. Saber cuándo buscar ayuda

Si la ira parece estar fuera de control, dirige a las personas a hacer cosas que lamenta o lastima a quienes están a su alrededor, necesita buscar ayuda especializada.

Fuente: Infobae