

POR QUÉ SE PRODUCE LA AGRESIVIDAD

LA IRA

La ira es una emoción y como tal se dispara de forma automática ante situaciones que interfieren en nuestros deseos, generando frustración. La función de la ira es prepararnos para hacer frente al obstáculo con el que nos encontramos para cumplir nuestros objetivos

La ira, si no se canaliza puede producir agresividad:

A) Si no somos capaces de conseguir nuestros objetivos por una carencia de habilidades, la conducta violenta se convierte en la vía utilizada para lograr nuestros objetivos, por lo que podremos canalizar la ira hacia conductas más adaptadas aprendiendo habilidades

B) Cuando se soporta durante mucho tiempo una situación aversiva sin solucionarla, puede ocurrir que “se salte” ante algo supuestamente sin importancia, aunque en realidad la conducta violenta surge ante el desbordamiento emocional que surge por todos los acontecimientos que han ido acumulando el enfado. La reacción, que se supone desmesurada para el hecho que la ha desencadenado es en realidad la respuesta al cúmulo de situaciones desagradables que hemos ido aguantando, por lo que la forma correcta de actuar ante este tipo de situaciones es reaccionar de forma inmediata a los problemas y frustraciones, con lo que conseguiremos medir la respuesta emocional.

C) En ocasiones se interpreta erróneamente que estamos sufriendo un ataque y reaccionamos ante situaciones de forma desproporcionada o inadecuada, necesitando ejercitar habilidades no solo de control de impulsos sino de reevaluación de las situaciones de forma previa a nuestra reacción

LA AGRESIVIDAD Y OTRAS EMOCIONES

La agresividad y la ansiedad

La agresividad es una conducta similar a la ansiedad y, como emoción, la puede sustituir y es menos desagradable, aunque puede ser devastadora contra los que nos rodean o contra nosotros mismos.

La agresividad y la desesperación

Cuando no somos capaces de resolver un problema, nos desesperamos y, para salir de la desesperación generamos una rabia terrible, que, si no es canalizada puede ser destructiva.

La agresividad y el poder

Una de las formas de manejar nuestra ansiedad es por medio del poder y la agresividad genera miedo en los demás y si nos tienen miedo tenemos poder sobre ellos.

www.almudenapelaez.es