

## TÉCNICA PARA EL CONTROL DE LA IRA DE NOVACO (1975)

Mantener una orientación hacia la tarea antes que hacia la provocación y centrarse en uno mismo ayudará a disminuir el arousal de ira ante la provocación. En ocasiones, se percibe un incidente como un desafío o enfrentamiento, lo que lleva a la persona a tomar decisiones en una dirección agresiva o defensiva, mientras que si se tiende a focalizar la atención en la tarea a realizar y los objetivos en los que se está trabajando en ese momento, se tomarán decisiones que conseguirán resolver el problema.

Ante una provocación personal, una persona con alta autoestima tendrá una menor probabilidad de responder con ira que una persona con baja autoestima. Este hecho indica que un fortalecimiento de la autoestima también ayudará a evitar respuestas de ira, por lo que se recomienda el entrenamiento en autovaloraciones positivas por parte del paciente, y la generalización de las mismas a través de diversas situaciones.

La persona con habilidades para responder de manera asertiva a la provocación tendrá una menor probabilidad de experimentar ira que aquella persona que fácilmente se deja contraponer a la provocación. Esto implica que el desarrollo de habilidades que le permitan ser competente ante la provocación reducirá la respuesta de ira, esas habilidades pueden ser, por ejemplo, asertivas a la hora de pedir o negar algo, etc. Además, es conocido que este modo de comportamiento favorecerá que no se genere ira desde la propia conducta.

Aprender a utilizar nuestra propia activación como señal de punto de partida para la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento no enfrentadas a la provocación incrementará la probabilidad de controlar con efectividad la ira.

La percepción de que comienza a tenerse control sobre una situación en la que ha habido una provocación disminuye la probabilidad de experimentar ira e incrementa la probabilidad de que aparezcan conductas positivas de afrontamiento. La sensación de control favorece percepciones más placenteras, por lo que promover autoinstrucciones en esta dirección ayudará a experimentar en menor medida la ira.

Aprender a identificar las secuencias de provocación en diferentes escenarios y momentos y utilizar autoinstrucciones adecuadas a cada situación facilitará el control de la ira.

Una persona incrementará el número de conductas de afrontamiento que no le enfrentan a la provocación cuánto más eficaz haya sido reduciendo su activación y experiencia de ira y cuántas más situaciones haya resuelto con éxito mediante estas estrategias. El refuerzo de estos éxitos favorecerá la aparición de estas conductas adecuadas de afrontamiento y mejorará la autoestima de la persona.