

También conocida como 'rabia', 'cólera' o 'furia'.

La ira es velocísima: te domina y se va casi sin que te des cuenta. Por lo general, puede adueñarse de ti en situaciones que consideras muy injustas o que atentan contra tu bienestar.

¿La ira es útil?

La ira te avisa de las injusticias o las agresiones y te aporta la energía para actuar en consecuencia. Sin embargo, la ira te bloquea repentinamente y puede llevarte a reaccionar como un animal que es atacado por otro.

Y como no vivimos entre bestias salvajes, esas malas reacciones nos pueden meter en problemas. Por eso, es mejor evitar que la ira tome el control mientras estemos a tiempo. Por ejemplo, cuando sentimos un poquito de **irritación**.

