



Test: Mi nivel de ira

Todos nos enojamos, hace parte de las emociones que con más frecuencia usamos.

Podemos decir que la emoción como tal no es mala, lo que la convierte en algo negativo, es nuestra manera de manejarla y expresarla.

Si quieres conocer tu nivel de ira realiza el siguiente test.

Responde a cada pregunta con un SÍ, NO o A VECES según consideres.

Pregunta	Si	No	A veces
1. Cuando alguien hace algo que me molesta tengo el derecho a expresar mi enfado, e incluso si lo considero necesario, mostrarme agresivo, independientemente de cómo le pueda sentar a los otros y a pesar de hacerles daño.			
2. Generalmente cuando surgen los problemas es porque los otros suelen tener la culpa pues algo habrán hecho mal.			
3. Cuando espero que algo salga bien prefiero hacerlo yo pues seguro que si se encargan otros podrían fastidiarlo o estropearlo.			
4. Si algo negativo sucede, es bastante probable que alguien sea el culpable.			
5. Cuando deseo algo es obligación de los otros cumplir con mi deseo, y no tienen derecho a negármelo.			
6. Solo cuando expreso todo mi enfado o rabia logro sentirme mejor.			
7. Para mí es terrible que las cosas no vayan por el camino que me gustaría.			
8. Si algo sale mal, considero que los culpables deben pagar y ser castigados por ello.			
9. No tengo por qué aguantar decepción o rechazo por parte de otros.			
10. La gente que me quiere debe demostrarme que me apoya en todo.			
11. Por norma general creo que la gente suele estar en contra mía.			



12. No se puede confiar en otras personas, porque a la mínima pueden pisotearte para lograr sus objetivos.			
13. Las personas actuamos en función de una serie de normas y, para que el sistema sea justo, deben respetarse.			
14. La vida debería tratarme siempre bien.			
15. Muchas personas no son capaces de reaccionar o hacerte caso hasta que te enfadas con ellos.			

RESULTADOS

Mayoría de respuestas SÍ: Por tus respuestas parece existir una tendencia a resolver los conflictos con agresividad. En ocasiones la violencia supone un medio para conseguir aquello que deseas cuando otros medios son negados. También puede darse como defensa si nos sentimos amenazados o debido a un déficit de expresión por falta de recursos para hacerlo de otra manera.

Sea cual sea el motivo, se deben conocer las causas que generan este comportamiento negativo para así poder aprender a evaluar o interpretar los sucesos de una manera más positiva y, por ende, que nuestra conducta pueda ser menos destructiva. Un comportamiento agresivo conlleva a medio y largo plazo un gran desgaste no solo a nivel individual sino también en el ambiente social, familiar, etc.

Mayoría de respuestas A VECES: Suelen ser situaciones especialmente desbordantes para ti las que te hacen perder el control y actuar de forma agresiva, aunque en otras has demostrado tener capacidad para controlar tu ira. En ocasiones hay personas que son capaces de controlar su agresividad en un ambiente como el laboral, pero lo manifiestan fácilmente en uno más íntimo como el familiar.

Recuerda que si eres capaz de controlarte en algún ambiente tienes mucho camino hecho pues has demostrado tener recursos y habilidades para afrontar las situaciones de una forma más favorable. La agresividad nunca puede ser justificada, por ello si logras un mayor control conseguirás sentirte mejor contigo mismo y con tu ambiente.

Mayoría de respuestas NO: Pareces tener un gran control sobre tus emociones, sobre todo respecto a la ira y la agresividad. Además, te protegen pensamientos adecuados sobre cómo afrontar los problemas, pues no parece sentir rencor, rabia u odio sobre los demás. Todo ello te permite analizar las situaciones desde una perspectiva bastante objetiva que te sirve para afrontar las experiencias vividas sin exigir a los demás derechos u obligaciones.