

# Estilos de expresión de la ira

Seis patrones que suelen aparecer al descargar el enojo. Se leen para reconocerse, y la mayoría de las personas usa más de uno según con quién esté.

| Estilo                 | Cómo se ve por fuera                                                                                      | Qué consigue en el momento                                                     | Qué cuesta después                                                                                                                       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Contenida</b>       | Se traga el enojo y sigue como si nada. Por dentro repasa la escena durante horas o días.                 | Evita el conflicto abierto y sostiene la imagen de persona tranquila.          | El tema no se resuelve y vuelve a aparecer. La otra persona ni se entera de que hubo un problema.                                        |
| <b>Explosiva</b>       | Levanta la voz, dice cosas que no piensa, golpea objetos o se va dando un portazo.                        | Descarga la tensión de golpe y suele conseguir que el otro ceda o se calle.    | Deja daño en el vínculo y culpa después. Enseña a quienes están alrededor a caminar con cuidado.                                         |
| <b>Indirecta</b>       | Sarcasmo, silencio prolongado, olvidos convenientes, cumplir a medias lo acordado.                        | Devuelve el golpe sin exponerse a una confrontación abierta.                   | El otro percibe la molestia sin saber de qué se trata, y el problema se vuelve difícil de nombrar.                                       |
| <b>Desplazada</b>      | Se aguanta con quien lo provocó y descarga con quien tiene al lado, casi siempre en casa o con los hijos. | Saca la tensión sin arriesgar nada frente a quien manda o frente a quien teme. | Daña a quien no tuvo parte en el asunto, y el conflicto original queda intacto para el día siguiente.                                    |
| <b>Descarga física</b> | Golpear un saco, gritar en el auto o romper algo a propósito para "sacarlo".                              | Sensación inmediata de haber hecho algo con el enojo.                          | En un experimento con 600 personas, golpear un saco pensando en quien las enojó las dejó más enojadas y más agresivas que no hacer nada. |
| <b>Asertiva</b>        | Dice qué pasó, cómo le cayó y qué pide, en un momento en que puede hablarlo, lejos de la escalada.        | Menos alivio inmediato, porque exige sostener una conversación incómoda.       | Es la opción que recomiendan los modelos clínicos. La evidencia directa que la compare con las otras es escasa.                          |

Estos patrones sirven para reconocerse leyendo. No son un test ni clasifican a nadie. Lo que está medido es que golpear algo mientras se piensa en quien te enojó deja a la persona más enojada, y que las actividades que bajan la activación del cuerpo reducen la ira.

