

# La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud n° 5)



Fecha de publicación: 15 enero, 2016

Editor: Editorial Grupo 5

Autor: Miguel Ángel Pérez Nieto, Inés Magán Uceda

Longitud de impresión: 156

Idioma: Español

PDF

¿Qué es la ira? ¿Por qué nos enfadamos?

Puede que no nos guste reconocerlo, pero la realidad es que todos nos hemos enfadado en muchas ocasiones diferentes, por múltiples causas y con distintas personas. La ira es una emoción normal que todos experimentamos y que, en ocasiones, nos ayuda a resolver problemas y conflictos cotidianos. Sin embargo, si es muy frecuente, intensa o desproporcionada o se expresa de manera inadecuada puede convertirse en un importante problema con graves repercusiones en el bienestar, la salud, y en las relaciones interpersonales y sociales.

Partiendo de esta visión, La ira pretende responder desde el conocimiento científico, pero con un lenguaje sencillo y ameno, a preguntas como qué es la ira, cuál es el proceso que nos lleva a experimentarla, en qué puede ayudarnos, pero también que consecuencias negativas puede tener tanto para la salud psicosocial como física.

La obra proporciona interesantes materiales para evaluar los problemas relacionados con la ira disfuncional, revisa los tratamientos psicológicos existentes, y describe paso a paso un programa para el manejo de la ira basado en el modelo de regulación emocional

#### SOBRE LOS AUTORES

Miguel Ángel Pérez Nieto

Licenciado en Psicología por la Universidad de Salamanca, es máster en Intervención en la Ansiedad y el Estrés por la Universidad Complutense de Madrid y doctor en Psicología, también por la UCM, obteniendo su tesis doctoral el premio extraordinario. Ha sido profesor asociado en el Departamento de Psicología Básica (Procesos Cognitivos) de la UCM, y en la actualidad es profesor del Departamento de Psicología de la Universidad Camilo José Cela de Madrid, habiendo dirigido más de media docena de tesis y participado como ponente en postgrados de diferentes universidades. Fruto de su actividad investigadora (especialmente en el estudio de la ira, la emoción y la psicopatología) son las más de cincuenta publicaciones en revistas científicas relevantes en su campo. Ha sido decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UCJC (2008-2013) y en este momento ocupa la dirección del Departamento de Psicología de dicha universidad.

Inés Magán Uceda

Doctora en Psicología y profesora en la Universidad Camilo José Cela de Madrid. Ha sido investigadora en la Universidad Complutense de Madrid e investigadora invitada en la University of British Columbia (Canadá), obteniendo el Premio Extraordinario de Doctorado en el año 2012. Desde hace más de diez años, desarrolla su labor investigadora en el campo de la psicología clínica y de la salud, centrándose en el estudio en las emociones negativas y los procesos cognitivos, muy especialmente en el ámbito de la ira y la hostilidad. Es autora de múltiples artículos publicados en revistas científicas y ha participado en congresos nacionales e internacionales. Actualmente compagina su actividad docente con la práctica profesional en el ámbito clínico y de la salud.

#### SOBRE LA COLECCIÓN PSICOLOGÍA, BIENESTAR Y SALUD

La colección Psicología, bienestar y salud surge con el propósito de abordar un conjunto de temas de interés desde una perspectiva divulgativa, en la que se conjuguen la actualización y rigor científico con una presentación de contenidos clara, atractiva y de fácil lectura. Los títulos que integran la colección van dirigidos tanto al gran público, potencialmente interesado en los diversos temas tratados, como a estudiantes y profesionales de los distintos campos en que estos tópicos tienen especial relevancia.

Juan José Miguel Tobal

Catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid  
Director de la colección Psicología, bienestar y salud

<http://yep.pm/CkplpJ8i5/87DPDnfsU.pdf.rar>