Biblioteca GK Archivo de conocimiento

Psicología de la ira: comprender el fuego de las emociones

Dirección del artículo

https://www.gklibrarykor.com/es/article/2426/

Vista previa del PDF · Fragmento

La ira es una de las emociones más intensas y primarias que puede sentir el ser humano. Surge de una compleja interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales, e influye de diversas maneras en nuestra vida. En este artículo nos proponemos analizar en profundidad la definición de la ira, sus causas, las teorías psicológicas relacionadas, las técnicas de regulación emocional y sus efectos sociales. Definición de la ira: bases psicológicas del estallido emocional Las 5 etapas del duelo, entre ellas la ira La naturaleza de la ira La ira es una emoción intensa que sentimos en respuesta a