



CONTROL DEL **ENOJO**

Lcda. Carmen Tocha
No. De palabras: 2,464

Índice

El enojo	pág. 3
El enojo y yo	pág. 4
¿Qué me gusta y qué no me gusta que me hagan?	pág. 5
La Relajación	pág. 6
Ejercicios de tensión relajación	pág. 7
Ejercicios de respiración	pág. 8
Visualizaciones o Imágenes Guiadas	pág. 10
Mensajes en Primera Persona	pág. 12
Glosario	pág. 14
Referencias	pág. 14

El Enojo



En una lección anterior aprendiste que la función de las emociones es adaptarnos a las situaciones y que el enojo es una emoción básica o primaria. El enojo tiene carácter **innato** y está presente en todos los seres humanos, sin importar su cultura.

Se puede describir como *“una emoción primaria que aparece cuando el organismo percibe que no puede conseguir una meta o tiene dificultades para satisfacer una necesidad” (Izard).*

El enojo es una emoción peligrosa, que frecuentemente nos lleva a perder el control de nuestros actos. Nos puede llevar a agredir física o verbalmente a otras personas, a abusar de sustancias alcohólicas y en general es una causa común del deterioro de las relaciones interpersonales.

Cuando una persona se siente enojada, tiene la posibilidad de expresar su molestia de forma tranquila y buscando soluciones para resolver la situación. Sin embargo es muy común que no sea así ya que hemos aprendido que el enojo se expresa con gritos y maltratos.

Debido al gran daño que el enojo causa a nivel personal, familiar, escolar y social en general es necesario que conozcamos algunas técnicas para que esta emoción no controle nuestros actos, sino seamos nosotros quienes tengamos el control.



El Enojo y Yo

El enojo se puede presentar acompañado de diversos cambios fisiológicos como aumento del ritmo cardiaco, presión sanguínea elevada, tensión muscular y enrojecimiento del rostro. Depende de cada persona y de la intensidad del enojo, así serán nuestros cambios.



Es importante que tú conozcas tus reacciones físicas al enojarte. En los próximos días obsérvate a ti mismo mientras estás enojado y trata de sentir tu respiración, tus palpitaciones, tus músculos. Si es posible mirándote en un espejo.

Reflexiona también acerca de cómo acostumbras expresar tu enojo. Hay muchas posibilidades: gritar, somatar cosas, agredirse a uno mismo o a otros, llorar, tirar cosas. ¿Cómo reaccionas tú? ¿Lastimas a otras personas con tus reacciones? ¿Haces cosas de las que después te arrepientes?

Observa además las reacciones que la expresión de tu enojo causa en personas cercanas a ti, tus padres, hermanos, compañeros de clase.

¿Qué me gusta y que no me gusta que la gente me haga?



En muchos casos, el enojo es provocado por cosas que otras personas nos hacen /dicen o dejan de hacernos/de decirnos. En otras es el resultado de que nosotros hicimos /dijimos algo que enojó a alguien más.

Ve a la plataforma y haz el laboratorio 1 y 2 de esta lección. Luego continúa leyendo.

Podemos enojarnos o hacer enojar a los otros con nuestros actos y con nuestras palabras. Hay expresiones típicas que hacen sentir bien a las personas y otras que ofenden y hacen enojar. Algunas de ellas son:

Frases positivas	Frases negativas
¡Bien, lo hiciste muy bien!	¡Ya no quiero ser tu amigo!
Gracias por ayudarme, gracias por...	¡Siempre te equivocas y perdemos por tu culpa!
¡Qué bien te queda eso!	¡Sos un imbécil!
¡Me gusta tu ...!	No queremos que jugués con nosotros.
¡Eres un gran amigo(a)!	¡Burro, no podés hacer nada bien!
¡Qué buena idea!	¡Siempre hacés las cosas mal!
¡Felicitaciones; eres muy buen(a)...!	¡Nunca me prestas tus cosas!
¡Me encanta tu...!	¿Eres tonto o qué te pasa?
¡Ala qué buenísimo te salió!	¡Es tu culpa!
¡Sos re buena onda!	¡Qué mula!
¡Me encanta jugar/estar contigo!	Tonto, burro, cuatro ojos, enano, marrano (o cualquier otro apodo)
¡Sos buenísimo para...!	¡Ya no quiero ser tu amigo!

Nuestra responsabilidad es no sólo manejar de una forma adecuada nuestro enojo, sino tratar de no hacer enojar a otros. Prueba usar más frases positivas y evitar las negativas y verás cómo no solamente evitas enojos, sino eres mejor aceptado por los demás.

La Relajación



Has oído alguna vez que alguien aconseja a otra persona que se ha enojado “Cuenta hasta diez.” Esa estrategia puede funcionar y es una forma muy sencilla de relajación. ¿Sabes lo que significa relajarse? ¿Cómo sabes si estás relajado? ¿Qué sientes cuando estás relajado? ¿Y cuando no lo estás? Seguramente te ha pasado, que has estado mucho tiempo en la misma posición, ya sea porque estás estudiando, viendo tele o jugando juegos electrónicos. ¿Has notado que sientes los músculos como duros y tensos? ¿Qué haces entonces? ¿Te estiras? Claro, esa es una forma de relajar nuestros músculos.

¿Has notado que después de un día intenso de trabajo o de una emoción muy fuerte sientes dolor en el cuello y en la espalda? Imagina que tus músculos son un elástico, cuando estamos relajados el elástico está flojo, pero cuando estamos tensos estiramos el elástico y si lo dejamos así durante mucho tiempo llega a ser doloroso.

También cuando te sientes enojado los músculos de tu cuerpo se ponen tensos. Si aprendes a identificar y a aflojar esos músculos, podrás sentirte mejor y controlar mejor tus reacciones.

La relajación es un estado del organismo y se define como *ausencia de tensión* y se manifiesta a tres niveles:



a) Nivel fisiológico: es decir en la forma como funciona nuestro cuerpo. Si estamos relajados cambian por ejemplo nuestra frecuencia cardiaca y nuestra tensión muscular.

b) Nivel conductual: es decir la forma como reaccionamos ante las situaciones.

c) Nivel subjetivo: es decir la forma como percibimos las situaciones, lo que pensamos y sentimos acerca de ellas.

Ejercicios Tensión-Relajación



Es casi imposible poder relajar nuestros músculos en un momento de enojo si no lo hemos practicado antes. Si te enojas con frecuencia, si tus reacciones parecen estar fuera de control o simplemente si deseas estar más tranquilo antes de un examen o una cita, debes practicar frecuentemente estos ejercicios, por ejemplo antes de acostarte a dormir.

Esta técnica consiste en primero apretar y luego relajar cada músculo de nuestro cuerpo. Practica primero con tus manos. Apriétalas lo más duro que puedas, mantenlas apretadas durante 5 segundos, ahora aflójalas poco a poco, hasta que queden como que fueran de trapo.

Ahora toma un espejo y trata de tensar solamente los músculos de la cara. El resto del cuerpo debe estar relajado. Aprieta tu frente, ahora los ojos, la nariz, los labios y la mandíbula. ¿Ves cómo arrugas tu cara? Quédate así durante 5 segundos, ahora poco a poco afloja la mandíbula, los labios, la nariz, los ojos y la frente. ¡Excelente!

Ahora lo harás con los músculos de todo el cuerpo. Estos son los pasos que debes seguir:



1. Siéntate en una silla y coloca tu espalda en el respaldo. Ambos pies deben estar apoyados en el piso y no debes cruzar ni las piernas ni los brazos.
2. Coloca tus manos sobre tus muslos.
3. Tensa y afloja los músculos
 - a. de la cara.
 - b. del cuello y la espalda.
 - c. de los brazos y las manos, desde los hombros hasta la punta de los dedos.
 - d. del pecho y el estómago y la cintura.
 - e. de las piernas y los pies, desde los glúteos hasta los dedos de los pies.
4. Por último emplea la misma técnica pero ahora tensando todas las partes del cuerpo al mismo tiempo (cara, cuello, espalda, brazos, manos, pecho, estómago, piernas y pies).

Con el tiempo podrás relajar tus músculos sin necesidad de primero tensionarlos, para lograrlo necesitas practicar una y otra vez la técnica de tensión relajación.

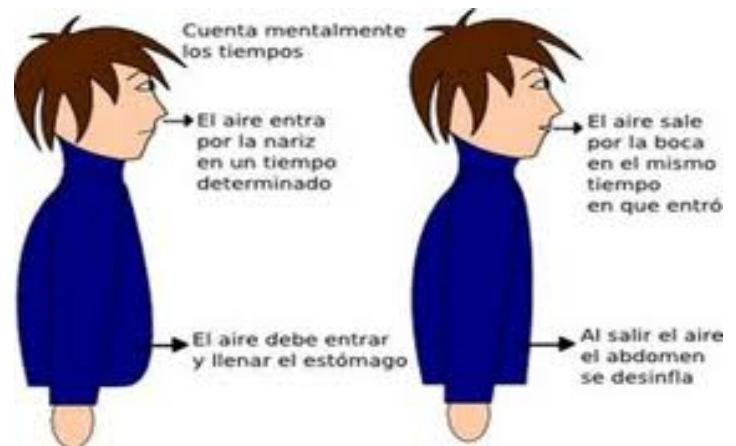
Ejercicios de Respiración



La respiración al igual que la tensión muscular está estrechamente ligada a la relajación.

Observa que hay dos formas de respirar, una subiendo el pecho y otra inflando el estómago. Prueba las dos poniendo las manos sobre tu estómago. ¿Notas como en la primera el pecho sube, pero el estómago queda plano y en la segunda el estómago se infla? Para relajarte debes usar la segunda forma. Cuando te sientas enojado o simplemente nervioso, por ejemplo antes de un examen, sigue los siguientes pasos y verás cómo te sientes mejor.

1. Respira profundamente, imaginando que tu estómago es un globo que debes inflar. Esta inspiración debe durar aproximadamente 6 segundos.
2. Mantén el aire por 3 segundos.
3. Saca ahora el aire lentamente, en aproximadamente 6 segundos.
4. Repite cuantas veces consideres necesario hasta sentirte mejor.



Estas dos técnicas las puedes utilizar de forma separada o combinarlas. Si las combinas podrás obtener mejores resultados. Primero haz las respiraciones, luego los ejercicios de tensión relajación y termina otra vez con las respiraciones.

Lo ideal es hacer estos ejercicios todos los días, te tomará menos de 5 minutos. Para que puedas llevar un mejor control de tus ejercicios, copia la siguiente hoja de registro en tu cuaderno y marca con una X cada día los ejercicios que hiciste.

Relajación con tensión	Lun.	Mar.	Miér.	Jue.	Vie.	Sáb.
Respirar tres veces: Inflar el estómago Jalar aire Expulsarlo lentamente						
Cara: Frente Ojos Nariz Boca (lengua, mandíbula, labios, dientes)						
Cuello y espalda						
Extremidades superiores: Brazos Manos Dedos de manos						
Pecho y estómago						
Extremidades inferiores: Glúteos Piernas Rodillas Pies Dedos de pies						
Todo el cuerpo						

Visualizaciones o Imaginación Guiada



“Una imagen vale más que mil palabras” es una frase muy cierta. Según el psicólogo Steven Pinkerel, el mundo está representado por imágenes a las que les damos un significado y las relacionamos con recuerdos, ideas y emociones. Estas imágenes mentales pueden venir a nuestra mente a través de la lectura de un libro o el relato de una historia.

Eso es exactamente lo que son las visualizaciones, escenas o historias que nos imaginamos y que nos relajan y nos provocan bienestar.

La mente, prácticamente no distingue entre imaginación y realidad. Del mismo modo que imaginar una situación de miedo o estresante, provoca inmediatamente sudoración, temblor, aceleración de la respiración y de los latidos del corazón, imaginar situaciones de calma, paz, armonía y serenidad, devuelven a tu cuerpo y mente al estado de relajación y bienestar naturales.

Este es un ejemplo: *Cierra los ojos y deja que tus preocupaciones desaparezcan. Imagina que estás en un lugar hermoso, un campo, una montaña, un lago o una playa. Imagina lo más **vívidamente** que puedas lo que puedes ver, oír, oler y sentir. La visualización funciona mejor si imaginas tantos detalles como te sea posible.*



Por ejemplo, si escogiste una playa tranquila podrías:

- Ver y oler el mar.
- Escuchar el sonido de las olas.
- Sentir el viento que pasa acariciando todo tu cuerpo.
- Sentir la arena tibia bajo tus pies.
- Escuchar el sonido de las gaviotas.
- Sentir el agua que moja tus pies.
- Saborear el aire fresco y limpio.
- Escuchar el viento que atraviesa las palmeras.
- Sentir los rayos del sol calentando tu cuerpo.

Imaginar todo esto hará que sientas que estás realmente en ese lugar y lograrás que tu cuerpo y tu mente descansen de los pensamientos negativos.

En internet puedes encontrar muchísimas visualizaciones, encuentra la que más se ajuste a tus gustos e intereses.

A medida que practiques estos ejercicios de relajación, respiración y visualización, lograrás relajarte más rápidamente. Además es un entrenamiento magnífico para la mente, normalmente acostumbrada a divagar en pensamientos repetitivos e innecesarios. No pierdes nada ¡pruébalo!

Mensajes en Primera Persona

Algo que a lo mejor ya te has preguntado es ¿Y si me enojo... cómo lo digo?

Si te enojas, es importante que expreses
cómo te sientes.

Pero, debes expresar tus sentimientos sin
lastimar o insultar a otras personas.

Esto es válido no solamente para el enojo, sino también para otras emociones negativas. Para expresar lo que sentimos sin ofender a otras personas es muy valioso utilizar lo que llamamos mensajes en primera persona. Para ponerlos en práctica, debes seguir estos pasos:

1. Relájate.
2. Identifica la emoción que sientes (enojo, frustración, tristeza, etc.)
3. Identifica la conducta que te molestó de la otra persona (me empujó, me gritó, me mintió, por ejemplo).
4. Comunica lo que sientes usando el siguiente formato:
Cuando: Empiezas exponiendo la situación que te molesta con objetividad, recuerda que quieres arreglar el problema.
Me siento: Cuentas cómo te sientes, sin exagerar y tratando de estar lo más calmado posible.
Porque: Si lo crees necesario explica por qué te sientes así, a lo mejor la otra persona no se ha dado cuenta y es importante que expliques la razón.
Me gustaría: Expresas lo que te gustaría que sucediera o el comportamiento que esperas de la otra persona.

“Cuando me dices enano me siento muy enojado porque no me gusta ser tan bajito. Me gustaría que me llames por mi nombre.”

¿Te das cuenta que de esta forma puedes expresar la situación que te molestó, lo que sientes, el por qué y hasta cómo te gustaría que se comportara la otra persona, sin echar culpas y sin ofender?

Los mensajes en primera persona son objetivos, en cambio cuando usamos **tú** estamos culpando al otro, esto lo pone a la defensiva y generalmente no logramos arreglar nada.

¿Cómo sería el mensaje anterior si usamos tú?

“Eres re pura lata porque me dices enano, con eso tú me haces sentir muy mal porque no me gusta ser bajito. Tú deberías poder tratar a las personas por su nombre en vez de estar poniendo apodos.”

¿Ves que gran diferencia?

Ve a la plataforma y busca el ejercicio “Mensajes yo- Mensajes tú”. Allí deberás escribir los mensajes en tú y en yo para diferentes situaciones que se te presentan. Este es un ejemplo.

Tu hermano te acusa de algo que tú no has hecho.

Mensaje TÚ	Mensaje YO
Tú siempre me acusas de cosas que yo no he hecho, eres un mentiroso.	Cuando me acusas de cosas que yo no he hecho, me siento muy triste porque mamá me regaña. Me gustaría que digas la verdad.

Trata de poner en práctica esta forma de expresar lo que sientes. Verás cómo las personas reaccionan de forma diferente y cómo tus relaciones interpersonales mejoran.

Es importante evitar también las palabras “siempre” y “nunca”. Por ejemplo: “Siempre me tratas mal” o “Nunca me pones atención”. Cuando usamos estas dos palabras generalmente estamos exagerando las cosas y echando al otro la culpa de lo que nos pasa.

Enojarnos es natural y no lo podemos evitar, lo que sí podemos evitar es dañar a otros o a nosotros mismos con nuestras reacciones. Te animamos a que las estrategias aprendidas en esta lección se conviertan en parte de tu vida de hoy en adelante, recuerda que las puedes utilizar no solamente para el enojo, sino para cualquier emoción negativa y fuerte que sientas.

Glosario

- **Conductual.** Relativo a la conducta.
- **Deterioro.** Daño.
- **Divagar.** Pensar, hablar o escribir sin un propósito determinado.
- **Fisiológico.** Relacionado a las funciones del organismo.
- **Innato.** Genético, que nacemos con ello.
- **Interpersonal.** Entre dos personas.
- **Palpitaciones.** Latido del corazón que se siente y es más fuerte de lo normal.
- **Relajación.** Aflojar, disminuir la tensión.
- **Subjetivo.** Forma de pensar que no está directamente relacionada con el objeto que lo produce.
- **Tensión.** Estado de un cuerpo sometido a la acción de fuerzas opuestas que lo atraen.

Referencias

- Mendoza González, Brenda; Manual de autocontrol del enojo, ed. Manual Moderno, México, 2010.
- <http://lema.rae.es>
- Foto de portada: Shutterstock.com