

estalla

Cuando el enojo

estalla



estalla

<http://kidshealth.org/>

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD • Fecha de la revisión: octubre de 2012

Revisado inicialmente por: Matthew K. Nock, PhD • No. de palabras: 1,996



## ¿Pierdes la paciencia y te preguntas por qué?

### Existen días en que sientes que te despertaste enojado?

Algo de eso se puede deber a los cambios que experimenta tu cuerpo: Todas esas hormonas de las que tanto escuchas hablar pueden causar cambios de humor y emociones confusas. Parte se puede deber al estrés: Las personas que se encuentran bajo mucha presión tienden a enojarse más fácilmente. Otra parte se puede deber a tu personalidad: Es posible que seas una persona que siente las emociones de manera intensa o tiende a actuar impulsivamente o a perder el control. Y otra parte se puede deber a tus modelos para imitar: Es posible que hayas visto a otras personas en tu familia “explotar” cuando están muy enfadadas.

Independientemente de lo que te haga reaccionar, una cosa es cierta: estás seguro de que te enojarás en algún momento. Todo el mundo lo hace. El enojo es una emoción normal, y sentirse enfadado no tiene nada de malo. Lo que importa es cómo manejamos el enojo (y a nosotros mismos) cuando estamos enojados.

## Herramientas para dominar el temperamento: autoconciencia y autocontrol

Dado que el enojo puede ser poderoso, a veces, controlarlo puede representar un desafío. Controlar sentimientos de enojo implica mucha autoconciencia y autocontrol. Y desarrollar estas habilidades lleva tiempo.

La **autoconciencia** es la capacidad de observar qué sientes y piensas, y por qué. Los niños pequeños no son muy conscientes de lo que sienten, simplemente lo expresan en su comportamiento. Por eso tienen un berrinche cuando están enojados. Los adolescentes, sin embargo, tienen la capacidad mental de autoconciencia. Cuando te enojas, tómate un momento para observar qué sientes y piensas.

El **autocontrol** es sobre pensar antes de actuar. Es poner algunos valiosos segundos o minutos entre sentir una emoción fuerte y actuar de una manera de la que te arrepentirás.

En conjunto, la autoconciencia y el autocontrol te permiten tener más opciones sobre cómo actuar cuando sientes una emoción intensa como el enojo.

## Prepárate para hacer un cambio

Decidir tomar el control de tu enojo (en lugar de dejar que el enojo te controle a ti) significa observar de manera profunda las formas en las que has estado reaccionando cuando te enfadas. ¿Tienes a chillar y gritar o a decir cosas hirientes, malas e irrespetuosas? ¿Arrojas objetos, das patadas o golpes de puño a la pared, rompes cosas? ¿Golpeaste a alguien, te hiciste daño a ti mismo o empujaste o trataste mal a otras personas?

### El enojo y otras emociones



Debajo del enojo de una persona usualmente hay otras emociones, como el dolor o la culpa.

Expresar tus sentimientos con palabras te permitirá identificar y explorar estas emociones. Esto ayuda a controlar la intensidad de estos sentimientos.

Para la mayoría de las personas que tienen problemas para manejar el mal carácter, reaccionar de esta manera no es lo que desean. Se sienten avergonzados por sus comportamientos, y creen que éstos no reflejan quiénes son verdaderamente, lo mejor de sí mismos.

Todos pueden cambiar, pero sólo si lo desean. Si deseas hacer un gran cambio con respecto a cómo manejas tu enojo, piensa acerca de lo que obtendrás de ese cambio. ¿Más respeto a ti mismo?

¿Más respeto de los demás? ¿Menos tiempo sintiéndote fastidioso o frustrado? ¿Un enfoque más relajado de la vida? Recordar por qué deseas cambiar puede ayudar.

Recordarte a ti mismo que hacer un cambio lleva tiempo, práctica y paciencia también puede ayudar. No sucederá de repente. Controlar el enojo implica desarrollar nuevas habilidades y nuevas respuestas. Como con cualquier habilidad, como jugar al básquet o aprender piano, practicar una y otra vez ayuda.

## **Método de cinco pasos para controlar el enojo**

Si sucede algo que te hace sentir enojado, este método puede ayudarte a controlar tu reacción. Se denomina método de resolución del problema porque debes comenzar con el problema por el que estás enfadado. Luego sopesas las opciones y decides qué harás.

Cada paso implica hacerte a ti mismo un par de preguntas, y luego contestarlas en función de tu situación en particular.

Tomemos este ejemplo: Hay una fiesta a la que tienes pensado ir, pero tu madre te acaba de decir que debes limpiar tu cuarto si quieres ir a la fiesta. El enojo al rojo vivo comienza a aparecer.

**Aquí te contamos qué hacer:**

**1) Identifica el problema (autoconciencia).** Comienza por observar qué te hace enojar y por qué. Pon en palabras lo que te hace alterar para que puedas actuar en lugar de reaccionar.

**Pregúntate:** ¿Qué me hace enojar? ¿Qué es lo que siento y por qué? Puedes hacer esto mentalmente o en voz alta, pero debes ser claro y específico. Por ejemplo: «Estoy muy enojado con mi mamá porque no me deja ir a la fiesta hasta que limpie mi cuarto. ¡No es justo!» Tu sentimiento es enojo, y te sientes enojado porque podrías no ir a la fiesta.

Observa que no es lo mismo que decir “Mi mamá es muy injusta conmigo”. Esa declaración no identifica el problema específico (que no puedes ir a la fiesta hasta que limpies tu cuarto) y no expresa cómo te sientes (enojado).

**2) Piensa en posibles soluciones antes de responder (autocontrol).** Aquí es donde te detienes por un minuto para darte tiempo a fin de controlar tu enojo. También es donde empiezas a pensar en cómo podrías reaccionar, pero sin reaccionar aún.

**Pregúntate:** ¿Qué puedo hacer? Piensa en al menos tres cosas. Por ejemplo, en esta situación podrías pensar:

- a. Podría gritarle a mi mamá y tener un ataque.
- b. Podría limpiar mi cuarto y luego preguntar si puedo ir a la fiesta.
- c. Podría escaparme e ir a la fiesta de todas formas.

**3) Considera las consecuencias de cada solución (piénsalo bien).** Aquí es donde piensas acerca de cuál es el resultado probable de cada una de las diferentes reacciones que te planteaste.

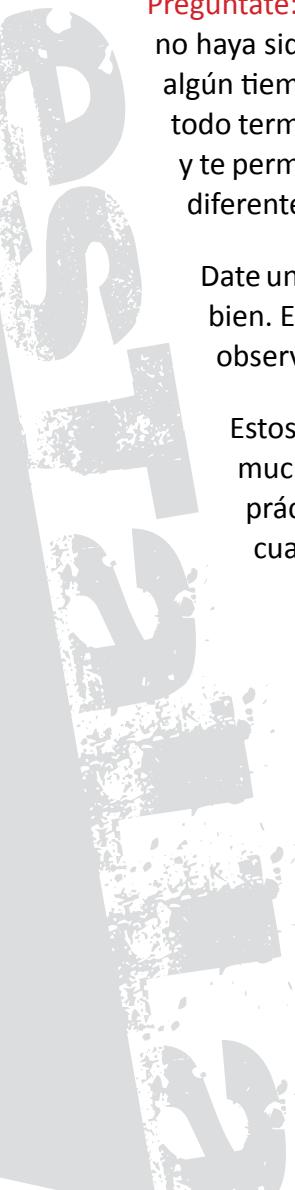
**Pregúntate:** ¿Qué sucederá para cada una de estas opciones? Por ejemplo:

- a. Gritarle a tu mamá puede meterte en un problema más grave o incluso puedes recibir un castigo.
  - b. Limpiar tu cuarto implica trabajo y es posible que llegues tarde a la fiesta (pero esto puede sumar a tu mística). Con esta opción, logras ir a la fiesta y tu cuarto queda limpio; y no tendrás que preocuparte por esto durante un tiempo.
  - c) Escaparte puede parecer como una opción real en pleno enojo. Pero cuando realmente lo piensas bien, es bastante improbable que puedas irte durante horas sin que nadie lo note. Y cuando te descubran, ¡cuidado!
- 4) Toma una decisión (escoge una de las opciones).** Aquí es donde actúas al elegir una de las tres cosas que podrías hacer. Observa la lista y escoge la opción que probablemente sea la más eficaz.

**Pregúntate:** ¿Cuál es mi mejor opción? Para el momento en que lo has pensado bien, probablemente evitaste gritarle a tu mamá, que es una respuesta instintiva. Es posible que también hayas decidido que escaparte es muy riesgoso. Es probable que ninguna de estas opciones te permita ir a la fiesta. Por lo tanto, la opción (b) parecería ser la mejor opción.

Una vez que eliges tu solución, es momento de actuar.

- 5) Revisa tu progreso.** Después de que hayas actuado y la situación haya finalizado, dedica algo de tiempo a pensar sobre cómo estuvo.



**Pregúntate:** ¿Cómo lo hice? ¿Las cosas salieron como lo esperaba? En caso de que no haya sido así, ¿por qué no? ¿Estoy satisfecho con la elección que hice? Tomar algún tiempo para reflexionar sobre cómo las cosas funcionaron después de que todo terminó es un paso muy importante. Ayuda a que aprendas sobre ti mismo y te permite evaluar qué método de resolución del problema funciona mejor en diferentes situaciones.

Date una palmadita en la espalda a ti mismo si la solución que elegiste funcionó bien. En el caso de que no haya funcionado, vuelve a revisar los cinco pasos y observa si puedes averiguar por qué.

Estos cinco pasos son bastante simples cuando estás tranquilo, pero es mucho más difícil seguirlos cuando estás enojado o triste (es como en la práctica de básquet: hacer tantos es mucho más fácil que en el juego real cuando sientes presión). Por lo tanto, practicar una y otra vez ayuda.



## Glosario

**Autocontrol.** Control de los propios impulsos y reacciones.

**Enfado.** Enojo.(movimiento del ánimo que suscita ira). Impresión desagradable y molesta que hacen en el ánimo algunas cosas.

**Impulsivo.** Dicho de una persona: Que suele hablar o proceder sin reflexión ni cautela, dejándose llevar por la impresión del momento.

**Instinto.** Facultad que permite valorar o apreciar ciertas cosas.

**Personalidad.** Diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra. Conjunto de características o cualidades originales que destacan en algunas personas.

**Temperamento.** Carácter, manera de ser o de reaccionar de las personas. Manera de ser de las personas tenaces e impulsivas en sus reacciones. Vocación, aptitud particular para un oficio o arte.