



Otras formas de controlar el **enojo**

<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: 761

Otras formas de controlar el enojo

El método de cinco pasos es bueno cuando te encuentras en una situación en particular que te hizo enojar y necesitas decidir qué hacer. Pero existen otras cosas que pueden ayudarte a controlar el enojo.

Intenta estas cosas incluso si no estás enojado ahora mismo, para ayudar a evitar que se desarrollen sentimientos de enojo en tu interior.

Haz ejercicio. Sale a caminar o a correr, haz ejercicio o ve a practicar algún deporte. Muchos estudios han demostrado que el ejercicio es una excelente manera de mejorar el humor y disminuir los sentimientos negativos.

Escucha música (con tus auriculares). También se ha demostrado que la música puede cambiar el humor de una persona bastante rápido. Y si bailas, estarás haciendo ejercicio, y obtendrás dos beneficios en uno.

Escribe tus pensamientos y emociones. Puedes escribir cosas de muchas maneras; por ejemplo, en forma de diario, o de poesías o canciones propias. Después de haber escrito algo, puedes conservarlo o tirarlo; no importa. Lo importante es que escribir tus pensamientos y sentimientos puede mejorar la manera en la que te sientes. Cuando observas, calificas y liberas los sentimientos a medida que surgen poco a poco, estos no tendrán la oportunidad de desarrollarse en tu interior.

Busca una solución



Ejercitarse, aún cuando sea una caminata ligera, es una manera efectiva de tratar con el enojo. Esto se debe a que la actividad física produce químicos en el cerebro que pueden hacer que una persona se sienta mejor.

- **Dibuja.** Hacer garabatos, dibujos o bosquejos de tus pensamientos y sentimientos también podría ayudar.
- **Medita o practica respirar profundamente.** Esto funciona mejor si lo haces regularmente, dado que es más una técnica general de control del estrés que puede ayudarte a usar el autocontrol cuando estás enfadado. Si lo haces regularmente, descubrirás que es menos probable que el enojo se desarrolle.
- **Habla de tus sentimientos con alguien en quien confíes.** Muchas veces existen otras emociones, como miedo o tristeza, debajo del enojo. Hablar acerca de estas puede ayudar.
- **Distráete.** Si descubres que estás sufriendo sobre algo y no puedes superarlo, hacer algo que haga que tu mente se olvide de lo que te está afectando puede ayudar (mirar TV, leer o ir al cine).

Estas ideas pueden ser útiles por dos motivos:

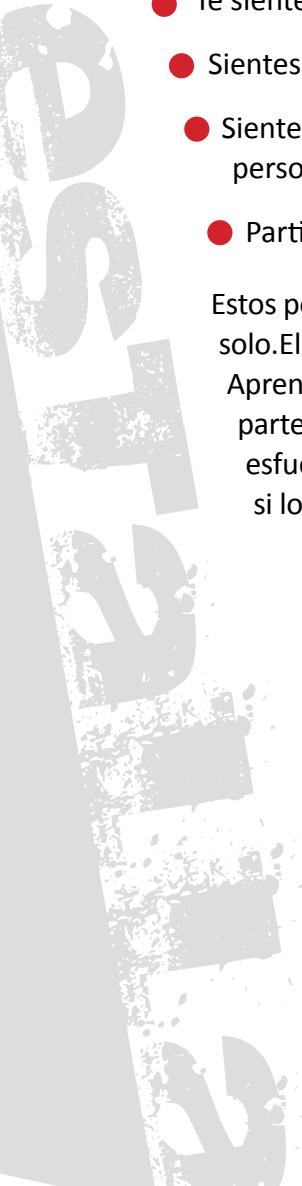
1. Ayudan a calmarte cuando sientes que tu enojo podría explotar. Cuando necesites calmarte, haz una o más de las actividades de la lista anterior. Piensa que estas son alternativas a hacer algo de lo que te arrepentirás, como gritarle a alguien. Algunas de estas, como escribir tus sentimientos, pueden ayudarte a liberar la tensión y comenzar con el proceso de pensamiento al mismo tiempo.
2. Te ayudan a controlar el enojo en general. ¿Qué sucede si no existe un problema inmediato que resolver, si simplemente necesitas mejorar tu humor? A veces, cuando estás enojado, sólo necesitas dejar de pensar en cuán enfadado estás.

Cuándo pedir más ayuda

A veces el enojo es un signo de que algo más está pasando. Es posible que las personas que tienen problemas frecuentes con el enojo, que participan en peleas o discusiones, que viven situaciones de la vida que les dan motivo para enojarse con frecuencia necesiten ayuda especial para tener bajo control el problema del enojo.

Cuéntales a tus padres, a tu maestro, a tu consejero o a otro adulto en quien confíes si alguna de estas cosas te han estado sucediendo:

- Tienes un sentimiento duradero de enojo sobre cosas que te han sucedido en el pasado o que te suceden ahora.

- 
- Te sientes irritable, disgustado o de mal humor la mayor parte del tiempo.
 - Sientes un enojo o rabia constantes contigo mismo.
 - Sientes enojo que dura por días o te incita a querer lastimarte a ti o a otra persona.
 - Participas de peleas o discusiones con frecuencia.

Estos podrían ser indicios de depresión o de algo más, y no deberías manejarlo solo. El enojo es un sentimiento fuerte. A veces, puede resultar abrumador. Aprender cómo lidiar con las emociones fuertes (sin perder el control) es parte de convertirse en una persona más madura. Requiere un poco de esfuerzo, un poco de práctica y un poco de paciencia, pero puedes lograrlo si lo deseas.



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.

Fuente: www.rae.es