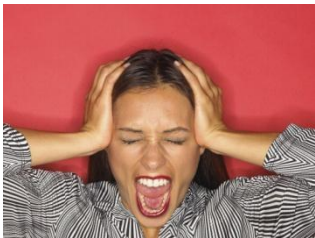


MANEJO DEL ENOJO – *CÓMO RECONOCER Y MANEJAR EL ENOJO*

El enojo se define de forma común como “una fuerte sensación de desagrado u hostilidad”.

El enojo es una respuesta natural y casi automática a una u otra forma de dolor (físico o emocional).



El enojo puede ocurrir cuando la gente no se siente bien, se siente rechazada, amenazada o está experimentando algún tipo de pérdida. El tipo de dolor no importa; lo importante es que el dolor que se experimenta es desagradable. Debido a que el enojo nunca ocurre de forma aislada, sino que es necesariamente precedido por sensaciones de dolor, a menudo se caracteriza como una emoción de “segunda mano”.

El enojo ocurre en todas las personas en uno u otro momento. Sin embargo, cómo respondemos al enojo, puede significar la diferencia entre una aproximación saludable a la resolución de un problema y una reacción violenta y no controlada que puede hacerle daño, no sólo a usted, sino a aquellos alrededor de usted.

Consejos para manejar el enojo

1. **Tómese un “tiempo de descanso”** Aunque puede parecer un cliché, contar hasta 10 antes de reaccionar puede realmente calmar su enojo.
2. **Obtenga espacio.** Tómese un descanso de la persona con la que está enojado/a hasta que su frustración se calme un poco.
3. **Una vez que se haya calmado, exprese su enojo.** Es saludable expresar su frustración de forma no confrontacional. Tragarse el enojo, puede empeorar la situación.
4. **Obtenga algo de ejercicio.** La actividad física puede proporcionar una salida para

sus emociones, especialmente si usted está a punto de explotar. Dese un paseo rápido o corra, nade, levante pesas o juegue al baloncesto.

5. **Piense cuidadosamente antes de decir algo.** De otra forma puede que tenga algo que lamentar. Puede ayudarle escribir lo que quiere decir para que se mantenga enfocado en esos asuntos. Cuando usted está enojado, también está desenfocado.
6. **Identificar soluciones para la situación.** En vez de enfocarse en lo que le enoja, trabaje con la persona que le ha enojado para resolver el asunto.
7. **Use declaraciones que empiecen por ‘Yo’ cuando describa el problema.** Esto le ayudará a evitar la crítica o culpar, lo que puede hacer que la otra persona se sienta furiosa o resentida y se incremente la tensión. Por ejemplo, diga, “Me siento enojado/a porque no me ayudaste con el trabajo de la casa esta tarde”, en vez de decir “Me tenías que haber ayudado con el trabajo de la casa”.
8. **No mantenga el resentimiento.** Si puede perdonar a la otra persona, esto les ayudará a los dos. No es realista esperar que todo el mundo se comporte exactamente como usted quiere.
9. **Use el humor para relajar las tensiones.** Tomarse las cosas de forma más ligera puede disminuir la tensión. Pero no utilice el sarcasmo, puede herir sus sentimientos y hacer que las cosas empeoren.
10. **Practique habilidades de relajación.** Aprender habilidades para relajarse y dejar de estresarse también puede ayudarle a controlar su humor cuando esté salte. Practique ejercicios de respiración profunda o repítase una palabra que le calme o una frase como “Tómalo con calma”. Otras formas probadas de calmar el enojo incluyen escuchar música, escribir en un diario o hacer yoga.

Puede practicar cualquiera de estos consejos para manejar el enojo usted mismo. Pero si su enojo parece fuera de control, o le está haciendo daño a su relación o le hace sentir físicamente violento o destructivo, usted puede beneficiarse de algo de ayuda exterior. Contacte su EAP para programar una cita con un consejero licenciado.

Hay un consejero disponible 24 horas al día, siete días a la semana. Para programar una cita, o para solicitar información, nuestra oficina está abierta 7:30 am de 6:30 pm PST.

