



* ¿Qué es el Enojo?

El enojo es una reacción emocional natural que afecta todo el cuerpo. Cuando nos disgustamos, nuestro cuerpo inicia una respuesta de “combate o huida,” el cual nos prepara para enfrentarnos al peligro. La adrenalina (una hormona) y otras sustancias químicas entran en la corriente sanguínea. El corazón late más aceleradamente, la sangre fluye más rápidamente, y los músculos se ponen tensos.

Todos nos enojamos a veces, y el enojo no es “bueno” ni “malo”. Lo importante es lo que hacemos con él. Enojarnos demasiado o no controlarlo puede causar problemas como los siguientes:

- Problemas con las relaciones personales
- Problemas en el trabajo
- Problemas legales y financieros
- Problemas físicos y de salud mental
- Agresión verbal o física

Si aprendemos a reconocer y a expresar adecuadamente nuestros disgustos, podremos hacer una gran diferencia en nuestras vidas.

* El Enojo Sin Freno Puede Ser Un Hábito

Dar rienda suelta al enojo es un comportamiento que aprendemos y que se puede convertir en un hábito; no es algo con lo cual nacemos. Un hábito significa hacer las cosas automáticamente, una y otra vez, sin pensarlo. Para poder romper éste hábito, la persona debe primero razonar y determinar qué lo hace enojar y luego cómo dispersarlo.

* El enojo es Un Problema de Razonamiento

Por lo general pensamos que el enojo es la reacción automática a una situación o evento específico. Sin embargo, los sentimientos de disgusto frecuentemente son una respuesta a nuestros propios pensamientos. Las personas se enojan cuando *piensan* que están amenazadas, cuando *piensan* que sufrirán un daño, o cuando *piensan* que otra persona fué injusta con ellos de alguna manera. Frecuentemente estos pensamientos son incorrectos, incompletos o falsos. De hecho, usted

puede aprender a dispersar su enojo tomando una pausa y cuestionando los pensamientos que le producen enojo.

Pregúntese lo siguiente:

- ¿Es esto realmente tan importante como para que me enoje?
- ¿Tiene sentido que me enoje tanto?
- ¿Voy a resolver el problema si expreso mi enojo inapropiadamente?

Si contestó negativamente a cualquiera de estas preguntas, entonces intente uno de los siguientes métodos para adquirir el control.

* Cómo Dispersar el Enojo

Aunque la creencia popular dice que es malo suprimir el enojo, darle rienda suelta puede ser peor. Las investigaciones sugieren que si expresamos nuestros disgustos demasiado, es posible que nos enojemos más. Sin embargo, si mantenemos el enojo “embotellado”, es posible que después estalle inesperadamente. ¿Qué podemos hacer con nuestros sentimientos de disgusto?

Interrumpa lo Que Está Haciendo

Cuando comience a tener pensamientos que lo provocan, permítase tiempo para interrumpirlos y tome un descanso. Algunas veces puede ser útil aislarse de otras personas. Muchas personas recomiendan que un rato de soledad puede calmarlos. Vaya a un lugar tranquilo y relájese unos momentos. Regrese a sus actividades cuando se sienta calmado.

Respire

La respiración lenta y profunda es una de las maneras más rápidas y fáciles de tranquilizarse. Respire profundamente para aumentar la sensación de relajamiento. Trate de inhalar lo más profundamente posible. Note como su estómago se expande al inhalar. Exhale por la nariz y repita este proceso. Continúe respirando de esta manera durante un par de minutos. Piense en cualquiera de las tensiones que experimenta y déjela salir al exhalar. Esta respiración concentrada le da tiempo para pensar, y puede reducir la exaltación física que impulsa el enojo.

Continúa al reverso

Ejercicio

El ejercicio vigoroso como nadar, trotar, andar en bicicleta o los ejercicios aeróbicos pueden proporcionar una salida natural para el estrés y el enojo. El ejercicio puede liberar endorfinas, sustancias químicas presentes en el cerebro que actúan como tranquilizantes naturales y producen relajamiento. El ejercicio es muy útil para las personas con mal temperamento; en ellos hormonas potentes del estrés se le pueden acumular en la sangre. Un paseo largo también puede ayudar a reducir los pensamientos y las sensaciones de enojo.

Encuentre Formas Saludables de Expresar Su Enojo

Si teme hablar o si no encuentra las palabras adecuadas para describir lo que está experimentando, busque un amigo o adulto de confianza que le ayude de manera personal. Aunque su amigo sólo le escuche, expresar sus sentimientos con frecuencia, de manera saludable, le hará sentirse mejor. Intente lo siguiente:

- *Exprésese calmadamente.* Piense detenidamente antes de hablar. Así evitará decir algo de lo cual después se arrepiente.
- *Ponga en otra perspectiva la situación que le provoca enojarse.* Trate de ver la situación desde el punto de vista de la otra persona. Es posible que haya una explicación perfectamente comprensible del comportamiento de la otra persona. Tal vez usted interpretó mal su conducta.
- *Identifique el problema.* Calmada y claramente explique por qué se siente enojado. No grite, insulte ni amenace, ya que si lo hace, tal vez las personas que le escuchan estén menos dispuestas a considerar su punto de vista.
- *Expresa sus sentimientos.* Explique cuál es el impacto que la situación tiene en usted. Dé explicaciones usando la palabra “Yo” (por ejemplo, “Yo siento...”, “Yo creo...”, “Yo quiero...”) para describir su propia reacción, en lugar de culpar a la otra persona.

- *Identifique soluciones.* Diga qué le gustaría que cambiara o qué le gustaría que sucediera en el futuro. Si está en conflicto con otra persona, traten de encontrar juntos una solución.
- *Busque ayuda, si la necesita.* Hable con un familiar, amigo o vecino en el que confíe. Tal vez desee considerar una visita a un consejero o a otro profesional de salud mental. Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud de su localidad y pida información sobre libros, videos y clases para el control de enojo.

* Lecturas recomendadas

When Anger Hurts: Quieting the Storm Within (Cuando la ira hierde: Cómo calmar nuestra tormenta interna) (1989). Mathey McKay, Peter Rogers, Judith McKay

The Anger Habit (El hábito de la ira) (2000). Carl Semmelroth, Carl Smith

The Healthy Mind Healthy Body Handbook (Manual para cuerpos sanos y mentes sanas) (1996). David Sobel, Robert Ornstein

* Sitos Web recomendados

American Psychological Association <http://www.apa.org/pubinfo/anger.html>

American Psychological Association Help Center <http://www.helping.apa.org/warningsigns/>

Cuándo debe llamar a Kaiser Permanente

- ✓ Tiene explosiones graves de enojo y un proveedor de atención médica no le ha evaluado.
- ✓ Le preocupa que el enojarse pueda causar daño a usted o a otras personas.
- ✓ Sus disgustos están ocasionando problemas

La información que presentamos en este documento no tiene la intención de diagnosticar problemas médicos ni sustituir la atención médica y la información que recibe de su médico o proveedor de atención médica. Si tiene problemas médicos persistentes, o si tiene más preguntas, consulte con su médico u otro proveedor de atención médica.