



Una estrategia que permite contener el enojo y su expresión ineficaz, es conocida como “tiempo fuera”, que consiste en retirarse de la situación acalorada, con la condición de regresar y hablar del problema en términos distintos, pues una mente despejada siempre reconoce otras alternativas para resolver la problemática que le hizo perder el control.

¡Acércate a nosotros!

La familia es un lazo tan fuerte que no te dejará caer.

Si tienes problemas:

- Con tu pareja
- Con tus padres, hermanos, algún familiar o amigo
- Con el alcohol o las drogas
- De salud o alimentación

Si nos necesitas o nos quieres ayudar:

Comunicate con nosotros.

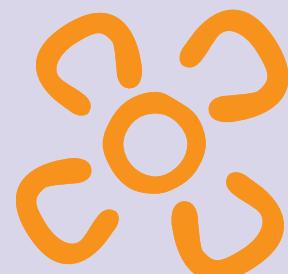
“Somos tu Familia”

es un programa de Cenyeliztli, Unidos por la Familia

Tel. 5536 1676

o pregunta por nosotros en tu parroquia.

www.somostufamilia.com



Verónica Alcántara

- Lic. en Psicología
- Maestría en Terapia Familiar
- Psicoterapeuta en el Centro de Apoyo Familiar “Somos tu Familia”

¿Se Vale Enojarse? Verónica Alcántara

Es de todos bien conocida la frase: “El que se enoja pierde” pero ¿y qué pierde el que se enoja?

Las emociones forman parte de todo ser humano, la alegría, tristeza y por supuesto el enojo. Estas emociones son expresiones que acompañan las diversas circunstancias que se nos presentan en la cotidianidad, y son una forma de adaptarnos a esas circunstancias, por ejemplo: a sentir tristeza frente alguna pérdida, a disfrutar de algún logro con la alegría.





El enojo por su parte es una emoción que de expresarla de manera eficaz, permite reaccionar a situaciones que incomodan, que devalúan, que ofenden; sin embargo se encuentra vinculado a la ira, a la agresión, a actos violentos, a relaciones violentas, causando confusión. Hay que reconocer el enojo y diferenciarlo de esas conductas, que en ocasiones son una expresión ineficaz extrema y causan dolor. De ahí la importancia de conocer las diferencias en estos temas.

Un buen comienzo es diferenciar que la agresión es una conducta que está dirigida a causar daño a alguna persona, propiedad o animal. La agresión puede manifestarse de forma verbal y física. Por su parte el enojo es una emoción y no conduce necesariamente a la agresión, es decir, una persona tiene todo el derecho a sentir enojo sin ser agresiva.

El enojo se convierte en un problema cuando se expresa de forma inadecuada, ó se vive con gran intensidad y con tal frecuencia que se vuelve un hábito cobrando un alto precio, pues físicamente la energía esta focalizada en gran medida al enojo y el cuerpo se siente cansado, estresado. En el nivel de las relaciones personales, estas se construyen en el temor, la desconfianza, el rencor, intentando evitar al enojón que siempre explota, aunque es probable que más tarde se sienta culpable por lo que dijo o hizo, intentando compensar debido

a esa culpa, alimentando así un círculo vicioso en el que no encuentra una solución. Pues si esto se vuelven tan problemático ¿por qué continuar haciéndolo? En ocasiones existen algunas ganancias, expresar el enojo de esta forma permite controlar a los demás por el temor que tienen, también se convierte en un desahogo de esa presión y tensión generada por las exigencias de la vida misma.

Es común pensar que el enojo es heredado, por ejemplo, al comentar “soy tan enojón porque mi padre así era”. Afortunadamente este es sólo un mito, pues la expresión inadecuada del enojo es aprendida, por lo que se puede practicar una manera distinta de expresarlo. Otra distorsión respecto al enojo es el creer que solo siendo agresivos se pueden conseguir los objetivos; empero, al ver la historia nos damos cuenta que muchos de los grandes logros también se han alcanzado en la negociación y el respeto.

Resulta imprescindible el autoconocimiento frente al enojo. Hay que estar atentos a señales y expresiones en el cuerpo como son: apretar la mandíbula, cerrar las manos, temblor en las piernas, etc. Y por supuesto el reconocimiento de los pensamientos hostiles: “nadie tiene que pasarse de listo conmigo” o “que sepa quién soy yo” ya que estos aumentan la conducta agresiva cerrando otras posibilidades de una verdadera resolución. Cada uno tiene diversas formas de manifestarlo muy probablemente derivados de la propia historia. El reconocer estos puntos permite alertarnos y tomar medidas que eviten caer en ese círculo vicioso que en sus consecuencias impacta tanto al que se enoja como a quienes le rodean.

