

MANEJO DE  
EMOCIONES:

# EL ENOJO

6 maneras de manejar el enojo  
ARTÍCULO DE PAULINA FUENTES



# EL ENOJO



El enojo es una reacción defensiva ante sentimientos como el rechazo, la traición, la injusticia, la decepción, la envidia, la vergüenza, la humillación, el abandono, los celos, el miedo. En el caso del enojo, es una emoción que momentáneamente puede darte fuerza, poder o dominio. Sin embargo por fuerte que sea, no sólo no elimina los sentimientos que parece darte lo que necesitas, ni elimina los sentimientos de lo que provocaron, sino que una vez que desaparece, si has lastimado o herido a otros con un arranque o insultos, puedes terminar sintiéndote aún peor.

Al enojarnos descargamos energía y liberamos momentáneamente nuestra tensión. No obstante, esa tensión regresa, pues el enojo sólo crea más enojo si no atendemos sus causas. El enojo tapa los sentimientos que lo provocaron, que son el resultado muchas veces de las necesidades y deseos insatisfechos que hay que tomar en cuenta.

Así que si no escuchas a tu enojo, éste puede irse acumulando peligrosamente y terminar por afectar tus relaciones, al dañar incluso a las personas que más quieres.



# 6 MANERAS DE MANEJAR EL ENOJO

1  
DISMINUYE EL  
ESTRÉS

2  
RECORTA EL  
NÚMERO DE  
ACTIVIDADES

3  
HAZ EJERCICIO

4  
DISÓCIATE DEL  
ENOJO

6  
EXPLICA TU ENOJO  
EN LUGAR DE  
MOSTRARLO

5  
COMPRENDE A LOS  
DEMÁS



## DISMINUYE EL ESTRÉS

### EL ESTRÉS PUEDE LLEGAR A:

- - Volvernors egocéntricos
- - Causar tensión en tu cuerpo, lo que hace que te sientas más cansado e irritable
- - Hacer que llegue a a tomar las cosas de manera muy personal, por tener poca o nula tolerancia a las circunstancias.

### QUE HACER PARA DISMINUIR EL ESTRÉS:

- Descansa toma una siesta de entre 15 o 20 minutos para relajar tus músculos y tu mente.. esto permite que te recuperes más fácilmente del continuo trabajo diario y que mejores tu estado de ánimo.

# 2

## RECORTA TUS ACTIVIDADES

La prisa y la presión de tener que realizar muchas cosas, estresa y cansa tanto a tu mente como a tu cuerpo. La realidad es que no tiene sentido hacer más cosas, si el precio es tu bienestar. Mientras menos actividades realices, más atención pones a las que haces, lo cual hará que seas más productivo y tu estado emocional mejore, lo que significa que tu calidad de vida y de tus relaciones aumentará

3

## HAZ EJERCICIO

Muchas personas cuando están estresadas se quejan de sentirse cansadas y dejan de hacer ejercicio. Sin embargo, el ejercicio te ayuda a liberar tensiones musculares del estrés y en especial el enojo, al realizarlo puede que llegues a sentir una fatiga agradable que te relaja y te permite dormir mejor, lo que hace que tu humor mejore en gran medida.

## COMPRENDE EL COMPORTAMIENTO DE LOS DEMAS

¿Has escuchado la frase, nadie da lo que no tiene? Bueno de igual manera es, que nadie hace algo sin saber cómo hacerlo, la realidad es que día a día te enfrentas y te enfrentarás a lo largo de tu vida con personas que hagan cosas que no vayan de acuerdo con tu misma forma de pensar o que lo que hagan te pueda parecer absurdo o fuera de tu lógica, y es que la verdad cada persona hace lo que conoce o sabe hacer. Todos actúan conforme a su sistema de creencias, conforme a lo que conocen del mundo, sus valores, sus propios criterios de lo que es correcto o incorrecto, de lo que a su parecer es mejor, aunque eso no coincida con tus propios esquemas de pensamiento, y tampoco tiene porque ser así, pues cada individuo tiene su propia historia, la cual desconoces y simplemente no puedes esperar a que los demás piensen, diga o hagan lo mismo que tú.

# 5

## DISÓCIATE DEL ENOJO

Disociarte significa, desprenderte de la emoción que estás sintiendo, como si la vieras como un ente aparte, como si no te perteneciera. Hay personas que llegan a utilizar frases como es que no controlo "mi enojo", el decir "mi" es como si se adueñaran de esa emoción, como si les perteneciera y por tanto les cuesta mucho trabajo desprenderse de ella o decir "soy enojón (a)", igualmente se adueñan de una identidad como si ésta no pudieran cambiarla. La manera en que utilizas las palabras es muy importante para determinar la forma en que te sientes; así que de ahora en adelante, sé más consciente de tus palabras y utiliza frases como, "yo controlo el enojo que siento" o "siento enojo cuando sucede..." en lugar de, soy enojón (a). Enfoca tu atención más en aquellas cosas que te hacen sentir de manera diferente, ya sea alegría o tranquilidad, en lugar de seguir hablando de las situaciones que te causan enojo, de esta manera te será mucho más fácil desprenderte de esa emoción.



## EXPLICA TU ENOJO EN LUGAR DEMOSTRARLO

Así es, cuando explicas algo, te dedicas a hablar en lugar de actuar, si normalmente expresas tu enojo alzando tu voz, haces ademanes con los brazos y manos, gesticulas, frunces el ceño, dices palabras hirientes u ofensivas y te pones a la defensiva aferrándote a tu propio punto de vista de ver la situación, estás actuando tu enojo. Explicarlo por otro lado, es poder mantenerte ecuánime, con una postura relajada, quizá puedas mostrarte serio, ya que la otra persona va a ver que estás enojado, sin embargo no es necesario ponerle una cara con la que quiera salir corriendo, sino que le vas a decir con detenimiento y calma, cómo percibes la situación que te desagrada y que no estás de acuerdo con ello, no obstante vas a escuchar más que hablar, simplemente compartes tu sentir y lo que deseas de la otra persona, sin exigirle nada.

# Referencia bibliográfica

Psicóloga: Paulina Fuentes. Programa: Libérate de tus cadenas. (2021). Lección 7. Artículo 6 maneras para el manejo del enojo.

Elaboró:  
Profra. Nelva Carolina Pérez Ríos