

Comprenda su enojo

Datos Clave

El enojo es una emoción que todas las personas sienten, algunas más que otras.

El enojo se vuelve problemático si se siente con demasiada intensidad o se experimenta con demasiada frecuencia, o si se expresa de manera inadecuada.

El enojo no siempre lleva a la agresión. No tiene que ver con la genética ni con que usted "simplemente es así".

El enojo es una emoción que todos experimentan, algunos más que otros. Es una emoción natural y normal.

Las personas se enojan cuando un hecho o situación ha provocado su enojo. Sin embargo, ser consciente de los desencadenantes de su enojo y las señales que le advierten que se está enojando pueden ayudarle a controlar su respuesta al enojo.

Desencadenantes comunes del enojo

Diferentes situaciones o hechos pueden desencadenar el enojo en diferentes personas. La mayoría de las personas se irrita fácilmente si tiene hambre, está molesta, sola o cansada.

Uno de los primeros pasos para controlar su enojo es comprender sus desencadenantes. Estos son las personas, los lugares y las cosas o situaciones que lo hacen enojar.

❖ El comportamiento de otras personas

- Personas ruidosas.
- Personas que hacen bromas acerca de temas importantes.
- Vecinos groseros o sucios.
- Personas que hablan a un alto volumen en los cines.

❖ Lugares

- Lugares que traen malos recuerdos.
- Esperar en filas largas.
- Tiendas abarrotadas de gente.
- Condiciones laborales malas.

❖ Cosas/situaciones

- Ser acusado por equivocación.
- Limpiar los desastres de otras personas.
- Rumores o chismes.
- Servicio de atención al cliente lento.

Señales de advertencia del enojo

Cada persona tiene señales de advertencia del enojo o señales de enojo en aumento. Las señales de advertencia se clasifican en cuatro categorías:

❖ Físicas. La manera en que su cuerpo responde cuando se enoja.

- la cara se vuelve roja;
- aumento de la frecuencia cardíaca;
- opresión en el pecho.

Curso gratuito en línea

El Departamento de Asuntos de los Veteranos ("VA", por sus siglas en inglés) ofrece un curso gratuito en línea de Habilidades para controlar el enojo y la irritabilidad para los veteranos y militares. Visite www.veterantraining.va.gov/aims para comenzar hoy mismo.

Comprenda su enojo

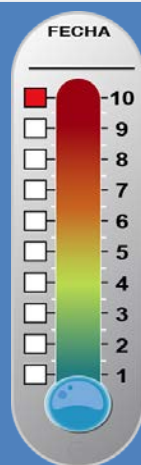
Datos Clave

El enojo es una conducta aprendida y puede convertirse en un hábito.

La gente expresa su enojo de manera diferente según lo que ha observado y aprendido.

En ocasiones el enojo permite obtener algo que dura solo muy brevemente y eso puede producir consecuencias negativas.

- ❖ **De comportamiento.** Cosas que hace cuando se enoja, que pueden percibir las personas a su alrededor.
 - cerrar los puños;
 - caminar de un lado al otro;
 - elevar la voz.
- ❖ **Emocionales.** Otros sentimientos que se producen a la par de sentirse enojado.
 - sentirse abandonado;
 - sentir miedo;
 - sentir que le faltan el respeto.
- ❖ **Cognitivas.** Pensamientos que ocurren en respuesta a un hecho que provoca enojo.
 - creencias acerca de cómo deberían ser las cosas;
 - fantasías acerca de buscar venganza.



Utilizar un medidor de enojo

Es muy importante comprender qué desencadena su enojo y ser consciente de las señales de advertencia del enojo. Esto puede ayudarle a interrumpir el ciclo de enojo antes de que conduzca a la agresión. También es importante aprender a reconocer su enojo a medida que aumenta.

Un medidor de enojo es una herramienta que le ayuda a registrar cómo y cuándo su enojo se vuelve más intenso. Utiliza una escala del 1 al 10 para medir su enojo. El puntaje de 1 representa que está totalmente calmado y que no está enojado para nada. El puntaje de 10 representa una pérdida de control que produce consecuencias negativas, como ser arrestado, perder su trabajo o terminar con una relación.

Curso gratuito en línea

El Departamento de Asuntos de los Veteranos ("VA", por sus siglas en inglés) ofrece un curso gratuito en línea de Habilidades para controlar el enojo y la irritabilidad para los veteranos y militares. Visite www.veterantraining.va.gov/aims para comenzar hoy mismo.

Comprenda su enojo

Datos Clave

Para manejar su enojo, primero deber darse cuenta de qué cosas despiertan su enojo. También debería ver cuáles son sus signos de advertencia personales que le dicen que se está enojando.

Este ciclo de agresión muestra cómo el enojo va en aumento. Puede llevar a una explosión y a consecuencias negativas.

El ciclo de la agresión

A veces, pareciera que el enojo de una persona explota con una simple "activación del interruptor", o sin señal alguna. Pero, en realidad, antes de que ocurra un arrebato explosivo, existen señales de advertencia a medida que el enojo aumenta.



- ❖ **Fase 1: escalada.** En esta fase, las señales de advertencia muestran que el enojo va en aumento. Estas señales pueden ser físicas, de comportamiento, emocionales o cognitivas (pensamientos). A medida que aumenta su enojo, puede moverse del 1 al 9 en el medidor de enojo. Si se le permite que avance, seguirá la fase de explosión.
- ❖ **Fase 2: explosión.** En esta fase, el enojo explota. Pierde el control y es física o verbalmente agresivo. Hace algo de lo cual luego se arrepiente, como gritarle a un niño, golpear a alguien o destruir bienes. Esto se representa con un 10 en el medidor de enojo.
- ❖ **Fase 3: después de la explosión.** En la fase final, experimenta las consecuencias negativas de la explosión. Estas consecuencias negativas pueden incluir ir preso, ser despedido del trabajo, tener problemas con amigos o familiares, o sentimientos de culpa, vergüenza y arrepentimiento.

Curso gratuito en línea

El Departamento de Asuntos de los Veteranos ("VA", por sus siglas en inglés) ofrece un curso gratuito en línea de Habilidades para controlar el enojo y la irritabilidad para los veteranos y militares. Visite www.veterantraining.va.gov/aims para comenzar hoy mismo.