

¿Qué es el enojo?

Datos Clave

El enojo es una emoción que todo el mundo siente alguna vez.

Algunas personas la sienten con más frecuencia que otras.

Su enojo es un problema si usted lo siente con demasiada fuerza o demasiada frecuencia, o si no puede expresarlo de una manera adecuada.

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. Consiste en sentimientos que varían en intensidad, desde una irritación moderada hasta una furia y cólera intensa.

Las personas sienten enojo en respuesta a ciertas situaciones o hechos. Algunos desencadenantes comunes incluyen los siguientes:

- ❖ estrés;
- ❖ frustración;
- ❖ decepción;
- ❖ resentimiento;
- ❖ molestia;
- ❖ falta de respeto.

Las personas expresan el enojo de manera diferente en base a lo que han aprendido y observado. La expresión del enojo es una conducta aprendida y puede volverse un hábito. A veces, el enojo tiene desenlaces a corto plazo, pero puede provocar consecuencias negativas.

El enojo y la agresión

La agresión es un comportamiento. Tiene la intención de causar daño o lastimar a otra persona, o de dañar o destruir un objeto.

Puede ser física o verbal. Puede ser directa o indirecta. El enojo no siempre conduce a la agresión.

¿Su enojo es un problema?

Todos se enojan de vez en cuando. Sin embargo, el enojo puede volverse un problema si:

- ❖ **Se siente con mucha intensidad.** Esto significa que su reacción a un hecho es exagerada teniendo en cuenta el hecho en sí. Por ejemplo, puede experimentar una ira abrumadora acerca de algo que, en realidad, no es tan importante.
- ❖ **Se experimenta con mucha frecuencia.** Está enojado o molesto constantemente. Incluso los asuntos secundarios le sacan de quicio.
- ❖ **Se expresa de manera inapropiada.** Cuando pierde el control y hace o dice cosas de las cuales luego se arrepiente.

Para controlar su propio enojo, necesita tener consciencia de las creencias falsas que podría tener acerca de él. Algunos de los mitos comunes acerca del enojo son los siguientes:

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.

¿Qué es el enojo?

Datos Clave

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

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.

- ❖ **Mito:** El enojo es una parte permanente de mi personalidad. Por ejemplo: "Simplemente soy una persona enfadada".
 - **Realidad:** Puede aprender formas de disminuir su enojo y mejores formas de controlarlo cuando ocurre.

- ❖ **Mito:** El enojo debe de ser genético. Por ejemplo: "Mi papá siempre estaba enojado. Debo de haberlo heredado".
 - **Realidad:** La manera en que las personas expresan el enojo se aprende con el tiempo, con frecuencia al observar los comportamientos de otros, incluso de los miembros de la familia. Se expresa con tanta frecuencia y en tantas situaciones que suele volverse un hábito.

- ❖ **Mito:** El enojo siempre lleva a la agresión. Por ejemplo: "No puedo controlarme. Me enojo y reacciono".
 - **Realidad:** Puede aprender técnicas que le ayuden a disminuir el nivel de enojo. Esto puede ayudarle a evitar tener un arrebato agresivo.

- ❖ **Mito:** Ser agresivo es una manera efectiva de manejar las situaciones. Por ejemplo: "Suelo obtener lo que quiero cuando soy agresivo. Si no soy agresivo, las personas no escuchan lo que digo".
 - **Realidad:** Puede obtener lo que desea en el corto plazo cuando es agresivo porque las personas pueden sentirse intimidadas. Pero, en el largo plazo, ser agresivo puede causar problemas, incluso puede dañar las relaciones.

- ❖ **Mito:** Descargar el enojo siempre es conveniente. Por ejemplo: "Golpear el saco de arena en el gimnasio siempre es una buena manera de descargar mi enojo".
 - **Realidad:** Descargar su enojo de maneras agresivas, como golpear un saco de arena o gritar, en realidad podría provocar más agresión.

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.