Sanación emocional

MANEJO DEL ENOJO

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS EN LOS ESTADOS UNIDOS

DEFINICIONES:

En el más general de los sentidos, el enojo es un **sentimiento o emoción** que abarca desde la irritación leve hasta la furia y rabia intensas. No debe confundirse con la agresión que es una conducta dirigida a causar daño a otra persona o una propiedad.

La emoción del enojo se convierte en un problema cuando ese enojo se siente con demasiada intensidad, con demasiada frecuencia o se expresa de manera inapropiada pudiendo causar extremado estrés físico en el cuerpo.

La expresión inapropiada del enojo tiene inicialmente muchas recompensas aparentes (por ejemplo, la reducción de la tensión, el control sobre otros). Pero a largo plazo, estas recompensas conducen a consecuencias negativas.

Errores acerca del enojo y la agresión:

1. Es hereditario
2. Conduce forzosamente a la agresión
3. Tenemos que ser agresivos para conseguir lo que queremos

El enojo se puede convertir en una respuesta rutinaria, familiar y predecible a una variedad de situaciones. Esto es, el enojo se puede convertir en un hábito.

EVENTOS O SITUACIONES QUE ACTIVAN EL ENOJO

(Por favor identifíquelas)

1. Largas esperas para ver al médico, filas para comprar u otras situaciones
2. Congestionamiento de tránsito
3. Alguien hace una broma de algo que es delicado para usted
4. Presta dinero y no se lo devuelven
5. Acusaciones injustas y sin fundamento
6. Limpiar u ordenar lo que hizo otra persona
7. Tener familiares mu y desordenados
8. Tener un vecino que molesta mucho
9. Que le hagan esperar cuando esta al teléfono
10. Que le den instrucciones incorrectas
11. Que corran rumores de usted
12. Que le roben dinero o pertenencias
13. Otro\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Señales de enojo

(Por favor identifíquelas)

1. Señales fisiológicas (aceleración del corazón, opresión en el pecho, sudoración de manos o pies, cara roja, sequedad de boca, palidez de la cara o sentir que la cabeza le va a explotar)
2. Señales conductuales (apretar los puños, alzar la voz, mirada fija y persistente)
3. Señales emocionales (miedo, celos, sentirse herido/a o que alguien le ha faltado al respeto)
4. Señales cognitivas (lo que usted piensa en respuesta a la situación; por ejemplo, lenguaje interno hostil, imágenes de agresión y venganza)

PLAN PARA SUPERAR EL ENOJO

1. Tomar conciencia de las situaciones y circunstancias que desencadenan el enojo
2. Declararse en emergencia
3. No resolver ningún problema hasta que se esté en calma
4. Aislarse si es posible y conveniente
5. Realizar una actividad para canalizar la energía (caminar, limpiar, cortar el césped, lavar el carro etc.)
6. Practicar técnicas de relajación.
7. Mientras se practica la relajación o se realiza la actividad seleccionada, pensar en frases tales como: “yo puedo”, esto se va arreglar”, “me calmo primero y lo arreglo después”, “ninguna tormenta es eterna”.

TECNICAS DE RELAJACION

Todas realizarlas por medio de la respiración abdominal (inflando el estómago)

1. Técnica 7777. Contar mental mente 7 mientras entra el aire por la nariz. Contar 7 de nuevo mientras se mantiene el aire en los pulmones. Contar otra vez 7 mientras se expulsa el aire por la boca provocando un soplido. Terminar contando 7 sin realizar ningún movimiento.
2. Técnica del Padre Larrañaga. Centrar la atención en ciertas partes del cuerpo mientras se realizan tensiones y relajaciones de la parte elegida (del pie o la mano por ejemplo)