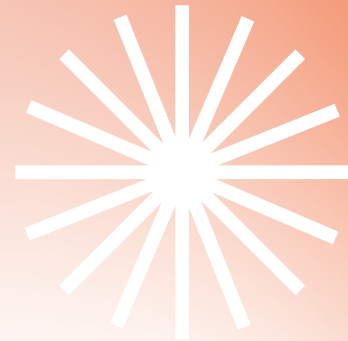
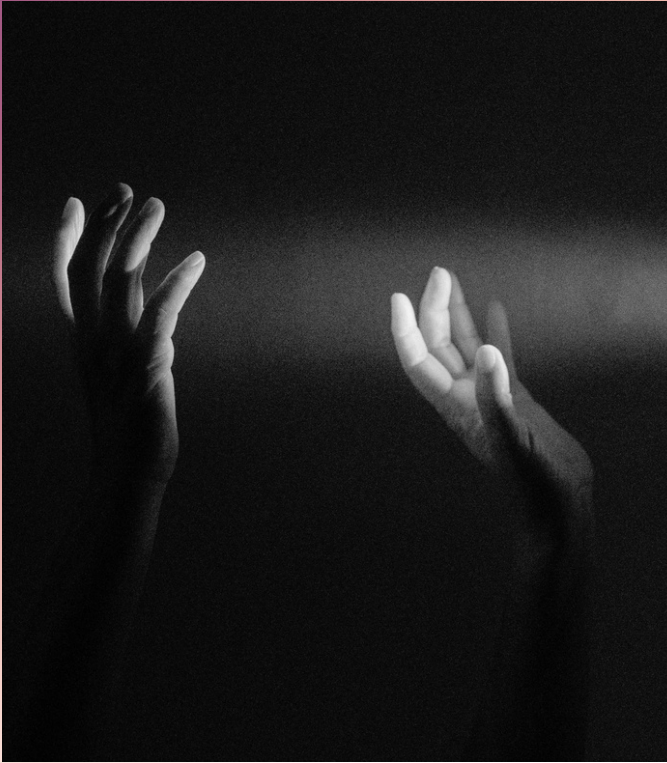


# ENTENDIENDO EL ENOJO

Guía psicoeducativa para entender el funcionamiento adaptativo del enojo, libre de etiquetas de juicio de valor  
+ ejercicios prácticos.

**BÁRBARA ARMENDÁRIZ**



# introducción

# ENOJO

El enojo es una emoción que todos conocemos. Es natural y universal. Se compone de cambios **fisiológicos** (como incremento en el ritmo cardíaco), **conductuales** (gritar, cerrar los puños) y **pensamientos** (interpretar que fue un daño malintencionado).

Los autores Glenn Schiraldi y Melissa Hallmark Kerr (2002) separan las causas del enojo en **primarias y secundarias**. Dentro de las primarias podemos encontrar cuatro categorías

Nos enojamos porque:

1. Te importan cosas: tu vida, gente y el mundo a su alrededor
2. No te sientes respetado
3. Te sientes impotente
4. Tienes expectativas poco realistas



# causas primarias **TE IMPORTA**

Debido a que nos importa la vida, la gente a nuestro alrededor, y nuestro entorno, es natural que queramos protegerlos.

Si algo no nos importara, nuestro sistema de alarma interno no se detonaría. No reaccionaríamos.

El enojo puede ser una herramienta poderosa para defendernos y poner límites justos.  
O puede ser una reacción intensa que lastime nuestras relaciones.

# causas primarias (FALTA DE) RESPECTO

Otro motivo que detona el enojo es la sensación de ser poco valorados.

La humillación, sentirnos pequeños, el rechazo o que nos hagan sentir débiles genera ira.

Es importante recordar que el enojo es una emoción secundaria. Es decir, siempre sentimos otra emoción a la que el enojo sirve como 'guardián': tristeza, decepción, miedo, pueden ser algunos ejemplos.



# causas primarias **IMPOTENCIA**

Muy similar al punto anterior, la tercera causa de enojo es que nos ayuda a sentirnos con mayor control y poder ante situaciones de impotencia.

Recordemos que todas las emociones tienen funciones, y una de las cualidades adaptativas del enojo es otorgar energía para marcar límites ante injusticias y que da poder para defender en lo que creemos.

Hay quienes lidian con el enojo suprimiéndolo. Suelen ignorar o negar su sentir, usualmente debido a creencias relacionadas a que expresar enojo significa debilidad o que no tienen control.

# causas primarias **ALTAS** **EXPECTATIVAS**

Algunxs creen que sentir enojo es natural. Otrxs piensan que el enojo es una muestra de falta de carácter.

La forma en la que piensas sobre tu relación con el enojo influye en su intensidad y duración.

Aunque quizás no lo tengas en plena consciencia, muchos esperamos demasiado de otrxs y del mundo.

Tener expectativas altas desemboca en decepción y frustración al ver que no resultó tal y como esperabas.

La decepción es --según Schiraldi y Kerr-- la causa más común de enojo.



# causas secundarias

# HERIDAS PASADAS

Son esos 'triggers'... esos botones que al apretarlos detonan en nosotrxs un estallido emocional por experiencias previas no procesadas.

Todxs tenemos recuerdos sobre no sentirnos suficientes o débiles. Cuando una situación nos hace sentir como en tales momentos, nuestra reacción será enojarnos para protegernos.

Doyle Gentry identificó tres tipos de "estilos" de enojo: enojo episódico, enojo crónico y enojo tóxico.

El enojo episódico puede intensificarse en ira según el trigger: p.ej., es la persona que no suele enojarse pero cuando lo hace explota.

# causas secundarias **FAMILIA/HISTORIA**

La forma en la que se relacionó tu familia y la gente a tu alrededor con el enojo te enseñó cómo estar con el enojo.

Ya sea explotando o guardando tu enojo: tu reacción va a depender en gran medida sobre cómo tus figuras significativas se comportaban cuando estaban enojados, decepcionados o frustrados.

El enojo histórico es ese enojo que fuiste acumulando sin expresar (tendrás que indagar cuáles fueron tus motivos para censurarte) y que deviene en depresión y rencor.



# causas secundarias (META)PENSAMIENTOS

Las ideas que tienes sobre tu enojo y aquello que lo detonó es un factor que determinará si el enojo decrementa o incrementa.

Por ejemplo: si tu perspectiva es que la vida es injusta y todo lo malo te sucede a ti, es muy probable que el enojo se mantenga. Contrario, si crees que son cosas que suceden, aunque no sea lo más agradable, es probable que la visita del enojo sea breve.

Las emociones se vuelven filtros por los que observamos el mundo: el razonamiento emocional dificulta entender la situación que vive debido a que las emociones fuertes obnubilan la capacidad de entender al otro.

# causas secundarias

# CONTEXTO SOCIAL

El ambiente en el que creces, no solo el familiar, genera pautas sobre en qué situaciones es normal actuar con enojo. Esto incluye lo que observar en distintos medios, como en series, películas o en redes sociales.

Lo que define que hay cuatro fuentes externas de enojo:

- Ataques personales
- Amenazas a nuestras ideas u opiniones
- Amenazas a nuestras necesidades básicas
- Situaciones o personas frustrantes

Cuando lo que consumes hace ver que reaccionar desde el enojo en situaciones de dolor es normal, puedes dejar de cuestionar tus conductas motivadas por ira.



# causas secundarias **SIN RECURSOS**

No tener herramientas para afrontar situaciones sociales complejas, tales como resolución de problemas, el humor, la esperanza, así como habilidades sociales, puede llevar a reaccionar desde la ira.

Quienes no cuentan con habilidades interpersonales de comunicación tienden a enojarse más, debido a que tardan más en expresar su desacuerdo cuando las cosas no resultan a su gusto.

Quienes tienen baja tolerancia a la frustración suelen reaccionar con un enojo desproporcionado ante pequeñas decepciones.

# causas secundarias

# BIOLOGÍA

Tener un sistema nervioso saludable es esencial para reaccionar al enojo sin explotar.

Si te encuentras presionado, con estrés o no has cubierto tus necesidades básicas como la alimentación o el sueño, tu sistema nervioso puede estar más vulnerable ante estímulos detonadores de enojo.

Es importante que tengas tiempo recreativo, de relajación, que fomenten una mejor capacidad de gestión emocional.

El enojo es nuestra propia alarma. El enojo evolucionó a la par del miedo para la supervivencia, y en el mundo actual, sirve para alertarnos que algo anda mal y debemos hacer algo.

El enojo quiere protegernos.



# paso 1

## ¿PARA QUÉ CAMBIAR TU RELACIÓN CON EL ENOJO?

---

Desarrollar estrategias para entender tu enojo y no reaccionar desde él toma tiempo. Te recomiendo que practiques estas habilidades SIN tener enojo, debido a que en los momentos de emociones fuertes te será difícil razonar.

No hay una herramienta infalible: a algunos les funcionará, y a quienes les funcione, quizás no les sea siempre útil.

1 ¿Cuáles son tus motivos para cambiar tu relación con el enojo?

.....

.....

.....

.....

# paso 2

## PROS V CONS

Antes de intentar cambiar el enojo, vale la pena tomar en cuenta ver de qué formas te ha servido. Para eso analiza las ventajas del enojo, así como sus desventajas. Trata de pensar en las consecuencias a corto y largo plazo, así como las reacciones de quienes han estado contigo durante tu enojo. Aquí enlistaré algunas ventajas como desventajas, pero te recomiendo que pienses en tu caso en particular.

### Ventajas del enojo

Me da energía (rush de adrenalina)

Me hace sentir en control y con poder

Obtengo lo que quiero (p.ej., si grito, se callan)

Me quita tensión cuando me expreso

Me alerta que están abusando de mí o son injustos

El enojo me motiva a cambiar mis debilidades

Me ayuda a poner límites en mis relaciones

Cuida mi ego contra el miedo, dolor, pérdidas, tristeza ("fue su culpa, no mía")

Me hace sentir vivx (prefiero sentir enojo a no sentir nada)

.....

.....

.....

PROS

Antes de intentar cambiar el enojo, vale la pena tomar en cuenta ver de qué formas te ha servido. Para eso analiza las ventajas del enojo, así como sus desventajas. Trata de pensar en las consecuencias a corto y largo plazo, así como las reacciones de quienes han estado contigo durante tu enojo. Aquí enlistaré algunas ventajas como desventajas, pero te recomiendo que pienses en tu caso en particular.

### Desventajas del enojo

Me siento fuera de control

Siento que otrxs personas me juzgan negativamente

Me consume mucha energía

Me hace sentir enojado todo el día o mucho tiempo

Genera que otrxs se pongan agresivxs o a la defensiva

Deja a un lado la emoción primaria y no puedo satisfacerla

Interfiere en mi capacidad de resolución de problemas (pienso muy emocionalmente)

La gente me guarda resentimiento o teme mi reacción (ya no confían en mí)

Me da malestares físicos como migraña, dolor estomacal, y a largo plazo aumenta el riesgo de distintos padecimientos como úlceras



# pasos 3

## IDENTIFICAR ENOJO

Considerando lo que leíste aquí, un paso vital para cambiar tu relación con el enojo será entender qué la detonó: la causa **primaria**, la causa **secundaria**, qué **pensamientos** surgen y cuál es la **emoción específica** que emerge aparte del enojo. Una vez identificado esto, te será más fácil identificar cuál es tu necesidad emocional a satisfacer.

Causa primaria	Causa secundaria	Pensamientos	Emoción (NO enojo)
<ul style="list-style-type: none"><li>- Es un tema/situación/persona importante para mí</li><li>- No me sentí respetado</li><li>- Me sentí incapaz de hacer algo</li><li>- Tenía una expectativa de cómo debían ser las cosas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Me detonó por algo que viví en el pasado<ul style="list-style-type: none"><li>- La gente a mi alrededor suele reaccionar de esa manera</li></ul></li><li>- Estaba pensando emocionalmente</li><li>- He normalizado esta forma de reaccionar</li><li>- No sentí que podía reaccionar de otra forma</li><li>- Estaba desveladx, estresadx, etc...</li></ul>	<p>Identificar pensamientos y luego preguntar: ¿cómo puedo cuestionar mis ideas?</p>	<p>¿Para qué te ha funcionado el enojo? ¿De qué otra manera podrías satisfacer esa necesidad sin reaccionar desde el enojo?</p>

# paso 4

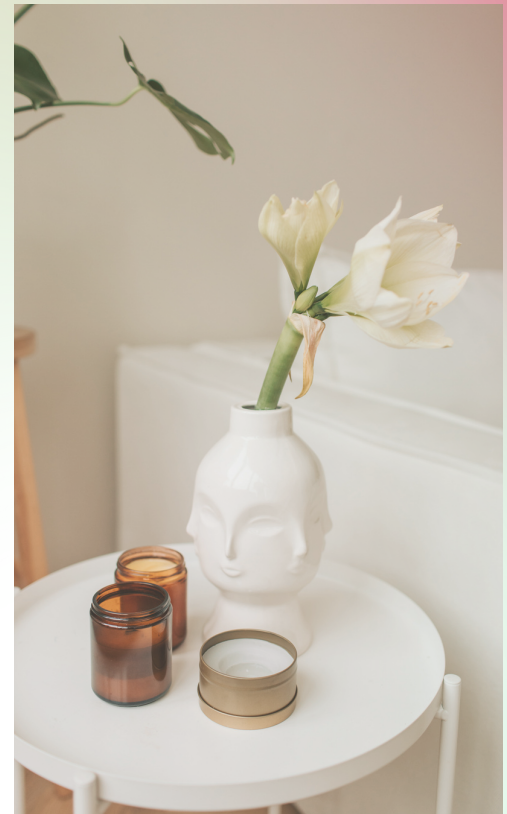
## PREPARARTE

### Desde lo externo

- Tiempo fuera
- Relajación progresiva de Jacobson
- Meditar
- Reconocer las pistas que me da mi cuerpo cuando empieza a enojarse para saber retirarme

### Desde lo interno

- Nombra tus emociones
- Reconocer el diálogo interno que surge desde el enojo
- Identificar los pensamientos distorsionados del enojo
- Alternativas realistas para entender la situación



Una vez que reconozcas cuál es tu necesidad emocional detrás del enojo, toca explorar alternativas a través de la solución de problemas: ¿cómo puedo satisfacer mi necesidad, respetando mi enojo, pero sin reaccionar ante él?



# pasos 5

## PASOS DE ACCIÓN

¿Cuáles son tres pasos que puedes intentar para responder al enojo en lugar de reaccionar desde él?

1 Paso

.....

.....

.....

2 Paso

.....

.....

.....

3 Paso

.....

.....

.....



# NOTA FINALES

Los ejercicios y la teoría propuesta aquí no son reemplazo de un proceso terapéutico ni psiquiátrico.

Recomiendo leer constantemente lo visto aquí y que en algún punto acudas a un proceso terapéutico para entender cuál ha sido tu relación con el enojo desde una perspectiva más compleja, en la que se contemple tu contexto, tu historia, familia y género.

Ojalá te sea útil esta pequeña guía. :)

MINI GUÍA POR

BÀRBARA  
ARMENDÁRIZ

[barbaraarmendariz.mx](http://barbaraarmendariz.mx)

# REFERENCIAS

+ Lecturas recomendadas

The cognitive behavioral workbook for anger - William J. Knaus

Dealing with Frustration and Anger - Tara Tomczyk Koellhoffer

The anger management sourcebook - Glenn Schiraldi & Melissa Kerr

MINI GUÍA POR

BÀRBARA  
ARMENDÁRIZ

[barbaraarmendariz.mx](http://barbaraarmendariz.mx)