

11.3

Cuando es mejor callar

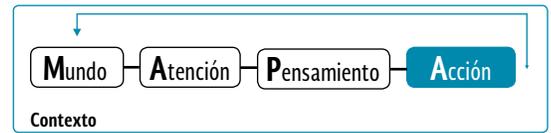
“No hay que hablar cuando la sangre está hirviendo”.

José María Arguedas

Expresar el enojo es saludable. Pero cuando es intenso, tal vez no sea buena idea, ya que puedes decir o hacer cosas que en realidad no quieres o responder agresivamente, y que el efecto sea lastimar o enojar al otro. Claro, no es nada fácil postergar algo que en ese instante consideramos urgente. Pero si lo logras, y encuentras un momento de mayor tranquilidad para expresar tu enojo, seguramente los resultados serán más satisfactorios.

El reto es diseñar una estrategia para evitar expresar el enojo con violencia o agresión.

En las lecciones 8, 9 y 10 del curso de Autorregulación estuvimos trabajando con la fase de Pensamiento en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de **Acción** como lo indica el diagrama.



Actividad 1. Completa las siguientes frases. Escribe lo primero que se te ocurra, no lo pienses:

Me enoja mucho que

Si mi enojo es muy intenso, yo

Cuando reacciono de forma violenta yo

- a. A partir de tus respuestas, identifica una de las situaciones que pueden hacerte responder agresivamente. Comparte tres estrategias que piensas que pueden ayudarte a regular tu enojo en ese momento, para evitar lastimarte a ti o a la otra persona.

I.

II.

III.

Actividad 2. Compartan con el grupo sus estrategias, de manera que puedan tener una lista de diferentes alternativas a las que recurrir en momentos de enojo intenso.

- a. Comenta cuál o cuáles piensas que pueden servirte y cuáles no.

Reafirmo y ordeno

El enojo es una emoción que nos permite actuar ante una situación que nos incomoda, nos da energía para cambiar cosas y nos puede llevar a mejorar nuestra vida, si sabemos manejarlo. Pero enojarse constantemente o de forma muy intensa, puede tener consecuencias negativas no solamente para quienes están a tu alrededor, sino incluso para tu salud. De ahí la importancia de encontrar estrategias para calmar el enojo en ese momento, y aprender a postergar o callar para después retomar la causa del enojo y resolverla.



Para tu vida diaria

Prueba algunas estrategias en casa, como repetir internamente una palabra o frase que te tranquilice, por ejemplo “Calma, calma” o “relájate”, mientras respiras suave y profundamente. Hazlo cada día, cuando sientas tranquilidad. Utiliza esta estrategia cuando te molestes y registra en tu diario de las emociones qué tal te funciona. Prueba también algunas de las estrategias que tus compañeros de clase propusieron, y compártelas con tu familia.

¿Quieres saber más?

Te compartimos este artículo sobre las funciones y mecanismos del enojo, seguro que aprenderás algo nuevo: http://ciencia.unam.mx/leer/297/Ira_destruktiva_dana_la_salud_y_las_relaciones_interpersonales

CONCEPTO CLAVE

Estrategias de expresión de enojo:

Acciones que se realizan cuando se presenta una situación que desagrada o resulta incómoda para orientarlas, mitigarlas o contrarrestarlas.