



A safe, private place to get doctor-approved information on health, emotions, and life.

## ¿Cómo puedo lidiar con mi enojo?

### Cuando el enojo estalla

¿Pierdes la paciencia y te preguntas por qué? ¿Existen días en que sientes que te despertaste enojado?

Algo de eso se puede deber a los cambios que experimenta tu cuerpo: Todas esas hormonas de las que tanto escuchas hablar pueden causar cambios de humor y emociones confusas. Parte se puede deber al estrés: Las personas que se encuentran bajo mucha presión tienden a enojarse más fácilmente. Otra parte se puede deber a tu personalidad: Es posible que seas una persona que siente las emociones de manera intensa o tiende a actuar impulsivamente o a perder el control. Y otra parte se puede deber a tus modelos para imitar: Es posible que hayas visto a otras personas en tu familia "explotar" cuando están muy enfadadas.

Independientemente de lo que te haga reaccionar, una cosa es cierta: estás seguro de que te enojarás en algún momento. Todo el mundo lo hace. El enojo es una emoción normal, y sentirse enfadado no tiene nada de malo. Lo que importa es cómo manejamos el enojo (y a nosotros mismos) cuando estamos enojados.

### Herramientas para dominar el temperamento: autoconciencia y autocontrol

Dado que el enojo puede ser poderoso, a veces, controlarlo puede representar un desafío. Controlar sentimientos de enojo implica mucha autoconciencia y autocontrol. Y desarrollar estas habilidades lleva tiempo.

La **autoconciencia** es la capacidad de observar qué sientes y piensas, y por qué. Los niños pequeños no son muy conscientes de lo que sienten, simplemente lo expresan en su comportamiento. Por eso tienen un berrinche cuando están enojados. Los adolescentes, sin embargo, tienen la capacidad mental de autoconciencia. Cuando te enojas, tómate un momento para observar qué sientes y piensas.

El **autocontrol** es sobre pensar antes de actuar. Es poner algunos valiosos segundos o minutos entre sentir una emoción fuerte y actuar de una manera de la que te arrepentirás.

En conjunto, la autoconciencia y el autocontrol te permiten tener más opciones sobre cómo actuar cuando sientes una emoción intensa como el enojo.

### Prepárate para hacer un cambio

Decidir tomar el control de tu enojo (en lugar de dejar que el enojo te controle a ti) significa observar de manera profunda las formas en las que has estado reaccionando cuando te enfadas. ¿Tiendes a chillar y gritar o a decir cosas hirientes, malas e irrespetuosas? ¿Arrojas objetos, das patadas o golpes de puño a la pared, rompes cosas? ¿Golpeaste a alguien, te hiciste daño a ti mismo o empujaste o trataste mal a otras personas?

Para la mayoría de las personas que tienen problemas para manejar el mal carácter, reaccionar de esta manera no es lo que desean. Se sienten avergonzados por sus comportamientos, y creen que éstos no reflejan quiénes son verdaderamente, lo mejor de sí mismos.

Todos pueden cambiar, pero sólo si lo desean. Si deseas hacer un gran cambio con respecto a cómo manejas tu enojo, piensa acerca de lo que obtendrás de ese cambio. ¿Más respeto a ti mismo? ¿Más respeto de los demás? ¿Menos tiempo sintiéndote fastidioso o frustrado? ¿Un enfoque más relajado de la vida? Recordar por qué deseas cambiar puede ayudar.

Recordarte a ti mismo que hacer un cambio lleva tiempo, práctica y paciencia también puede ayudar. No sucederá de repente. Controlar el enojo implica desarrollar nuevas habilidades y nuevas respuestas. Como con cualquier habilidad, como jugar al básquet o aprender piano, practicar una y otra vez ayuda.

### Método de cinco pasos para controlar el enojo

Si sucede algo que te hace sentir enojado, este método puede ayudarte a controlar tu reacción. Se denomina método de resolución del problema porque debes comenzar con el problema por el que estás enfadado. Luego sopesas las opciones y decides qué harás.

Cada paso implica hacerte a ti mismo un par de preguntas, y luego contestarlas en función de tu situación en particular.

Tomemos este ejemplo: Hay una fiesta a la que tienes pensado ir, pero tu madre te acaba de decir que debes limpiar tu cuarto si quieres ir a la fiesta. El enojo al rojo vivo comienza a aparecer.

Aquí te contamos qué hacer:

**1) Identifica el problema (autoconciencia).** Comienza por observar qué te hace enojar y por qué. Pon en palabras lo que te hace alterar para que puedas actuar en lugar de reaccionar.

**Pregúntate:** ¿Qué me hace enojar? ¿Qué es lo que siento y por qué? Puedes hacer esto mentalmente o en voz alta, pero debes ser claro y específico. Por ejemplo: "Estoy muy enojado con mi mamá porque no me deja ir a la fiesta hasta que limpie mi cuarto. ¡No es justo!" Tu sentimiento es enojo, y te sientes enojado porque podrías no ir a la fiesta.

Observa que no es lo mismo que decir "Mi mamá es muy injusta conmigo". Esa declaración no identifica el problema específico (que no puedes ir a la fiesta hasta que limpies tu cuarto) y no expresa cómo te sientes (enojado).

**2) Piensa en posibles soluciones antes de responder (autocontrol).** Aquí es donde te detienes por un minuto para darte tiempo a fin de controlar tu enojo. También es donde empiezas a pensar en cómo podrías reaccionar, pero sin reaccionar aún.

**Pregúntate:** ¿Qué puedo hacer? Piensa en al menos tres cosas. Por ejemplo, en esta situación podrías pensar:

- (a) Podría gritarle a mi mamá y tener un ataque.
- (b) Podría limpiar mi cuarto y luego preguntar si puedo ir a la fiesta.
- (c) Podría escaparme e ir a la fiesta de todas formas.

**3) Considera las consecuencias de cada solución (piénsalo bien).** Aquí es donde piensas acerca de cuál es el resultado probable de cada una de las diferentes reacciones que te planteaste.

**Pregúntate:** ¿Qué sucederá para cada una de estas opciones? Por ejemplo:

- (a) Gritarle a tu mamá puede meterte en un problema más grave o incluso puedes recibir un castigo.
- (b) Limpiar tu cuarto implica trabajo y es posible que llegues tarde a la fiesta (pero esto puede sumar a tu mística). Con esta opción, logras ir a la fiesta y tu cuarto queda limpio; y no tendrás que preocuparte por esto durante un tiempo.
- (c) Escaparte puede parecer como una opción real en pleno enojo. Pero cuando realmente lo piensas bien, es bastante improbable que puedas irte durante horas sin que nadie lo note. Y cuando te descubran, ¡cuidado!

**4) Toma una decisión (escoge una de las opciones).** Aquí es donde actúas al elegir una de las tres cosas que podrías hacer. Observa la lista y escoge la opción que probablemente sea la más eficaz.

**Pregúntate:** ¿Cuál es mi mejor opción? Para el momento en que lo has pensado bien, probablemente evitaste gritarle a tu mamá, que es una respuesta instintiva. Es posible que también hayas decidido que escaparte es muy riesgoso. Es probable que ninguna de estas opciones te permita ir a la fiesta. Por lo tanto, la opción (b) parecería ser la mejor opción.

Una vez que eliges tu solución, es momento de actuar.

**5) Revisa tu progreso.** Después de que hayas actuado y la situación haya finalizado, dedica algo de tiempo a pensar sobre cómo estuvo.

**Pregúntate:** ¿Cómo lo hice? ¿Las cosas salieron como lo esperaba? En caso de que no haya sido así, ¿por qué no? ¿Estoy satisfecho con la elección que hice? Tomar algún tiempo para reflexionar sobre cómo las cosas funcionaron después de que todo terminó es un paso muy importante. Ayuda a que aprendas sobre ti mismo y te permite evaluar qué método de resolución del problema funciona mejor en diferentes situaciones.

Date una palmadita en la espalda a ti mismo si la solución que elegiste funcionó bien. En el caso de que no haya funcionado, vuelve a revisar los cinco pasos y observa si puedes averiguar por qué.

Estos cinco pasos son bastante simples cuando estás tranquilo, pero es mucho más difícil seguirlos cuando estás enojado o triste (es como en la práctica de básquet: hacer tantos es mucho más fácil que en el juego real cuando sientes presión). Por lo tanto, practicar una y otra vez ayuda.

## Otras formas de controlar el enojo

El método de cinco pasos es bueno cuando te encuentras en una situación en particular que te hizo enojar y necesitas decidir qué hacer. Pero existen otras cosas que pueden ayudarte a controlar el enojo.

Intenta estas cosas incluso si no estás enojado ahora mismo, para ayudar a evitar que se desarrollen sentimientos de enojo en tu interior.

- **Haz ejercicio.** Sale a caminar o a correr, haz ejercicio o ve a practicar algún deporte. Muchos estudios han demostrado que el ejercicio es una excelente manera de mejorar el humor y disminuir los sentimientos negativos.
- **Escucha música (con tus auriculares).** También se ha demostrado que la música puede cambiar el humor de una persona bastante rápido. Y si bailas, estarás haciendo ejercicio, y obtendrás dos beneficios en uno.
- **Escribe tus pensamientos y emociones.** Puedes escribir cosas de muchas maneras; por ejemplo, en forma de diario, o de poesías o canciones propias. Después de haber escrito algo, puedes conservarlo o tirarlo; no importa. Lo importante es que escribir tus pensamientos y sentimientos puede mejorar la manera en la que te sientes. Cuando observas, calificas y liberas los sentimientos a medida que surgen poco a poco, estos no tendrán la oportunidad de desarrollarse en tu interior.
- **Dibuja.** Hacer garabatos, dibujos o bosquejos de tus pensamientos y sentimientos también podría ayudar.
- **Medita o practica respirar profundamente.** Esto funciona mejor si lo haces regularmente, dado que es más una técnica general de control del estrés que puede ayudarte a usar el autocontrol cuando estás enfadado. Si lo haces regularmente, descubrirás que es menos probable que el enojo se desarrolle.
- **Habla de tus sentimientos con alguien en quien confíes.** Muchas veces existen otras emociones, como miedo o tristeza, debajo del enojo. Hablar acerca de estas puede ayudar.
- **Distráete.** Si descubres que estás sufriendo sobre algo y no puedes superarlo, hacer algo que haga que tu mente se olvide de lo que te está afectando puede ayudar (mirar TV, leer o ir al cine).

Estas ideas pueden ser útiles por dos motivos:

1. **Ayudan a calmarte cuando sientes que tu enojo podría explotar.** Cuando necesites calmarte, haz una o más de las actividades de la lista anterior. Piensa que estas son alternativas a hacer algo de lo que te arrepentirás, como gritarle a alguien. Algunas de estas, como escribir tus sentimientos, pueden ayudarte a liberar la tensión y comenzar con el proceso de pensamiento al mismo tiempo.
2. **Te ayudan a controlar el enojo en general.** ¿Qué sucede si no existe un problema inmediato que resolver, si simplemente necesitas mejorar tu humor? A veces, cuando estás enojado, sólo necesitas dejar de pensar en cuán enfadado estás.

## Cuándo pedir más ayuda

A veces el enojo es un signo de que algo más está pasando. Es posible que las personas que tienen problemas frecuentes con el enojo, que participan en peleas o discusiones, que viven situaciones de la vida que les dan motivo para enojarse con frecuencia necesiten ayuda especial para tener bajo control el problema del enojo.

Cuéntales a tus padres, a tu maestro, a tu consejero o a otro adulto en quien confíes si alguna de estas cosas te han estado sucediendo:

- Tienes un sentimiento duradero de enojo sobre cosas que te han sucedido en el pasado o que te suceden ahora.
- Te sientes irritable, disgustado o de mal humor la mayor parte del tiempo.
- Sientes un enojo o rabia constantes contigo mismo.
- Sientes enojo que dura por días o te incita a querer lastimarte a ti o a otra persona.
- Participas de peleas o discusiones con frecuencia.

Estos podrían ser indicios de depresión o de algo más, y no deberías manejarlo solo.

El enojo es un sentimiento fuerte. A veces, puede resultar abrumador. Aprender cómo lidiar con las emociones fuertes (sin perder el control) es parte de convertirse en una persona más madura. Requiere un poco de esfuerzo, un poco de práctica y un poco de paciencia, pero puedes lograrlo si lo deseas.

**Revisado por:** D'Arcy Lyness, PhD  
Fecha de revisión: agosto de 2015