

## 11.1

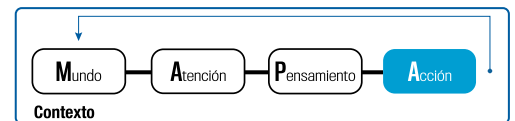
## Círculos viciosos

*“El odio y la intolerancia son los enemigos de un correcto entendimiento”.*  
Mahatma Gandhi

Cuando el enojo toma el control, es muy fácil que comience a escalar, llevándonos a adoptar conductas dañinas. En esta lección seguiremos trabajando con la estrategia MAPA, observando el papel de su última fase, la Acción y sus efectos, en relación con la importancia de regular la conducta.

**El reto es** analizar el efecto del enojo en ustedes y en sus relaciones con los demás.

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.** Recuerda un momento de enojo que hayas experimentado en los últimos días.

- Escoge tan sólo un acontecimiento y relata la forma en la que sucedió: la hora del día, el lugar en el que te encontrabas y las personas con las que interactuabas.
- Recuerda el acontecimiento de manera ordenada y siguiendo una secuencia cronológica. Si hay partes que no recuerdas, está bien, no trates de llenar los huecos inventando hechos, simplemente salta hasta el siguiente recuerdo.
- En cuanto identifiques el surgimiento del enojo, observa con curiosidad lo que ocurría con tu cuerpo y con tu mente, así como lo que sucedía en el entorno.



**Actividad 2.** Utilizando el acontecimiento que recordaste en la actividad anterior, responde las siguientes preguntas.

- a. Identifica las partes del rostro en las que sentiste enojo y dibújalas en el siguiente esquema (ceño fruncido, arrugas en la frente, nariz dilatada, calor en las mejillas, etcétera):



- b. Describe brevemente qué hacías con las manos y cómo era el tono de voz que usaste.

---

---

---

- c. ¿Cómo actuaste ante la situación en la que sentiste enojo?

---

---

---

- d. ¿Cómo percibías a las personas a tu alrededor una vez terminado el episodio de enojo?

---

---

---

e. ¿Cómo te sentiste después del episodio?, ¿experimentaste bienestar o todo lo contrario?

---



---



---

**Actividad 3.** Por último, discute con tu grupo: ¿puedes recordar algún conflicto que se haya solucionado de forma constructiva y pacífica gracias al enojo o a la agresión? Si no es así, ¿de qué manera podrían resolverse los conflictos? Anota aquí tus reflexiones:

---



---



---



---



---

### Reafirmo y ordeno

El enojo, como cualquier otra emoción, tiene un aspecto dual: puede servirnos para poner límites o combatir alguna situación injusta; pero también, al exagerarse, puede meternos en un círculo vicioso de violencia. Cuando nos enojamos nos transformamos: la cara se tensa y la voz se vuelve áspera. También dejamos de pensar con claridad y solemos responder de forma agresiva, perjudicándonos a nosotros y a los que nos rodean, situación que más tarde puede provocarnos vergüenza o arrepentimiento.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección




---



---



---



---



---

### Para tu vida diaria

Lleva a cabo la práctica de PARAR<sup>1</sup> tres veces durante la semana y observa si puedes identificar señales de enojo en tu cara y cuerpo. Si las detectas, aplica alguna de las estrategias que ya conoces para evitar que la emoción te domine. Anota aquí tu experiencia:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ¿Quieres saber más?

En esta TedTalk, Raúl José Alcázar Olán resalta la importancia de no tomarnos a modo personal las actitudes de otros como una estrategia para trabajar con el enojo. Entra a la siguiente dirección:

<https://www.youtube.com/watch?v=i5zplfrktH0>

### Concepto clave:

**Conducta agresiva.**

Comportamiento que se caracteriza por una actitud que tiende a la violencia en sus diferentes formas, cuyo objetivo es dañar y combatir la causa del sentimiento. Generalmente surge ante una situación de disgusto, agravio, malos tratos u oposición.

1. Revisar la variación 7.5 de Autoconocimiento.