

## 11.3

## Cuando es mejor callar

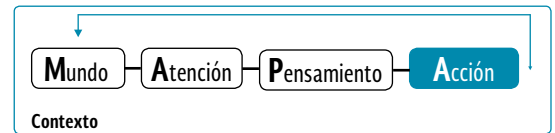
*“No hay que hablar cuando la sangre está hirviendo”.*

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.

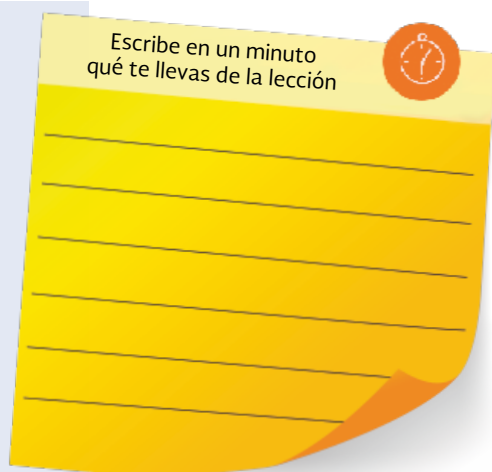
III.

**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\\_destruccion\\_da\\_la\\_salud\\_y\\_las\\_relaciones\\_interpersonales](http://ciencia.unam.mx/leer/297/Ira_destruccion_da_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.