

4.4

El botón del enojo

“No se puede desatar un nudo sin saber cómo está hecho”.

Aristóteles

Como todas las emociones, el enojo es una respuesta natural ante algo que percibimos como amenazante para nuestra integridad física y emocional, o para nuestros derechos y expectativas.

Cuando nos enojamos nuestro organismo reacciona. Físicamente podemos experimentar incremento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular o aumento de la temperatura corporal. Emocionalmente podemos sentirnos aturdidos y con ganas de defendernos sacando el enojo de cualquier manera.

El reto es que reconozcas las situaciones que con mayor frecuencia detonan en ti el enojo.

Actividad 1. Existen situaciones que detonan o “encienden el botón” del enojo porque cuando suceden provocan un estado de incomodidad que molesta y provoca una reacción.

a. Revisa los siguientes casos que pueden provocar enojo y sus ejemplos:



Frustración:

“El maestro me quitó el examen porque un compañero me estaba copiando, le dije que no era mi culpa, pero no me hizo caso”



Injusticia:

“Mi familia le consiente todo a mi hermanita y a mí me exigen de más”



Decepción:

“Mi pareja me engañó”



Faltas de respeto:

“En el camión un señor me acosó”



Agresiones verbales o físicas:

“Cada vez que mi hermano pasa cerca de mí me da un zape”



Rechazo o exclusión:

“Nunca me escogen para los equipos de trabajo o de juego”



Hartazgo:

“El primer día de clases un compañero me puso un apodo y ahora todos me llaman así”

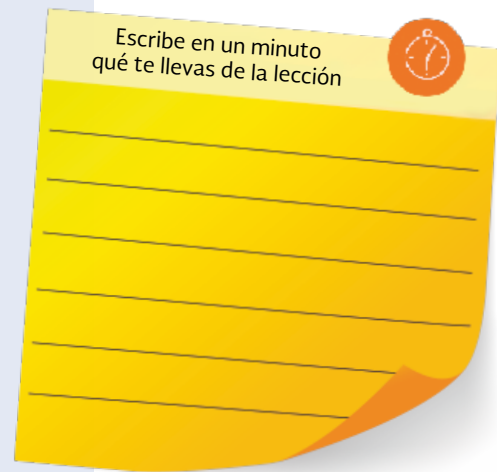
b. Reflexiona: ¿Te ha pasado algo similar? ¿Cómo fue tu reacción? ¿Qué sientes al recordarlo?

Actividad 2. ¿Cuáles son las situaciones que disparan el enojo? En cada caso, recuerda una situación que te haya provocado esa emoción y escribe aquí o en tu cuaderno la causa que la detonó:

En casa (mamá, papá o hermanos)	
En la escuela (con un maestro)	
En la escuela (con tus compañeros)	
Con una amistad cercana o con tu pareja	

Reafirmo y ordeno

Nos referimos a los disparadores o causas que activan las emociones como “botones” porque podemos aprender a encenderlos o apagarlos para controlar la respuesta que tendremos ante una emoción como el enojo, considerando cómo la sentimos y qué podemos hacer para expresarla sin dañarnos ni lastimar a las demás personas. Esto es especialmente importante cuando se trata del enojo porque una respuesta negativa ante él puede impactar en la salud física y emocional, así como dejar un recuerdo desagradable que al ser evocado puede recrear el mismo enojo o incluso inducir mayor malestar.



Para tu vida diaria

Consulta en el diccionario el significado de las palabras de la actividad 1 “situaciones detonantes del enojo” y busca su antónimo. Esta semana trata de fortalecer ese opuesto, por ejemplo, si te provocan enojo las situaciones donde sientes frustración, identifica todas las que te generan satisfacción y escríbelas en tu *diario emocional*. Platica con alguien de tu familia lo que aprendiste sobre los botones del enojo.

¿Quieres saber más?

En el siguiente video podrás observar algunas técnicas para regular el enojo:
<https://youtu.be/rrMC1Zoy8Uk>

CONCEPTO CLAVE

Enojo: Respuesta emocional de molestia, irritación o enfurecimiento que surge cuando algo o alguien se interpone entre nosotros y aquello que deseamos. También surge cuando tenemos la sensación de que nosotros o alguien más ha sido tratado de forma injusta.