

8.4

Los siempre y los nunca del enojo

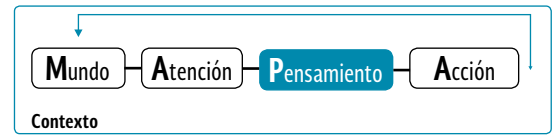
“La vida es muy simple, pero insistimos en hacerla complicada”.

Confucio

El enojo es una emoción que responde a situaciones en las que nos sentimos amenazados, víctimas de una injusticia o frustrados por no lograr lo que queremos. Podemos enojarnos por la situación misma o con las personas involucradas en ella. Algunas veces la reacción es exagerada porque se sobredimensiona lo que está ocurriendo, ya que no se conoce otra forma de reaccionar, y se cubre el miedo con la máscara del enojo o porque quien se enoja ha estado evitando lo que siente ante lo que le molesta.

El reto es que identifiques exageraciones y **sesgos** asociados al enojo.

En las lecciones 6 y 7 del curso de Autorregulación, estuvimos trabajando con la fase de Atención en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de **Pensamiento** como lo indica el diagrama.



Actividad 1. En parejas, lean el siguiente caso, coméntenlo y respondan aquí o en su cuaderno las preguntas:

<p>Rebeca, Elena y Paty estudiaron juntas para el examen de Química, contestaron la misma guía y trabajaron con los mismos apuntes.</p> <p>Cuando hicieron el examen las tres sintieron que les había ido bien pero cuando recibieron los resultados Rebeca y Elena habían reprobado mientras que Paty obtuvo 8 de calificación.</p> <p>Rebeca se enojó tanto que le gritó a Paty que era una mala amiga. Elena simplemente le dejó de hablar.</p> <p>Paty se enojó aún más con las dos, diciéndoles que ella no tenía la culpa de ser más inteligente que ellas.</p>		
¿Cuál es la causa real del enojo de Elena y Rebeca?		
¿Por qué creen que culpan a Paty?		
¿Qué reacción consideran más exagerada?		
¿Qué podría hacer cada una de ellas para expresar su enojo de una manera constructiva?		
Rebeca	Paty	Elena

Actividad 2. En parejas, lean cada situación y comenten cómo sería una respuesta exagerada y una regulada para cada caso.

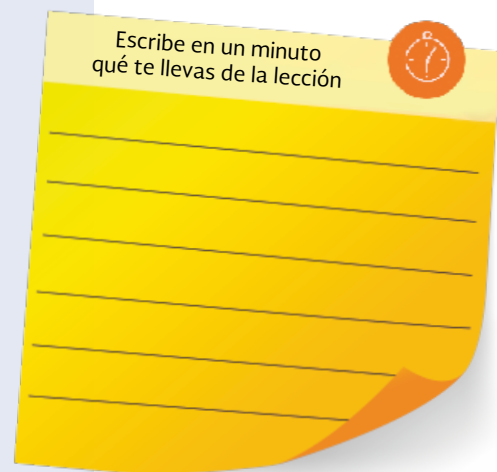
a. Describanlas de manera breve en el espacio correspondiente.

Situación que puede causar enojo	Respuesta exagerada	Respuesta regulada
Una persona empujando sin querer a otra cuando se cruzan caminando en la calle		
Una estudiante a la que se le derrama el café sobre su cuaderno.		
Un estudiante que se despierta a las 7:20, en la pared tiene una nota que dice "Examen miércoles 7:00 am"		

b. Comenten los pros y contras de cada respuesta. En sus cuadernos, de acuerdo con lo que concluyeron, completen la frase "Cuando me enoje siempre _____ y nunca _____".

Reafirmo y ordeno

Reconocer el enojo como una emoción natural que debe ser identificada y expresada de forma equilibrada, sin exagerar ni evitar la molestia o la ira que sentimos, nos permite entender esta emoción como un medio y no como un fin. Cuando logramos que nuestra respuesta corresponda a la situación real y no a un escenario exagerado (en el que sesgos como culpar a otros de lo que es nuestra responsabilidad o sentir que todo nos sale mal), creamos un patrón de reacciones que servirán para enfrentar otras situaciones de tensión y avanzaremos en el desarrollo de la tolerancia a la frustración y con ello al fortalecimiento de la autorregulación.



GLOSARIO

Sesgo: Es atravesar algo en forma diagonal, en este caso, se refiere a las ideas e interpretaciones sobre una situación que nos desvían del foco que origina la respuesta ante una emoción.

CONCEPTO CLAVE

Exageración: Es percibir y expresar una situación como más grave, más grande o más intensa de lo que en realidad es.

Para tu vida diaria

Observa tus reacciones ante situaciones que te provocan enojo en casa y practica una respuesta regulada en la que expreses lo que sientes sin exagerar y sin agredir a otras personas.

¿Quieres saber más?

Lee el artículo ¿Cómo puedo lidiar con mi enojo?
 Disponible en:
<http://kidshealth.org/es/teens/deal-with-anger-esp.html>