

BOLETÍN MAYO 2015

# VIDA SALUDABLE

SECRETARIA DE SALUD DE CASANARE



## MANEJANDO EL ENOJO

El enojo es una emoción humana totalmente normal, que varía en intensidades. Varía desde una irritación leve hasta una furia e ira intensa. Como otras emociones, está acompañada de cambios psicológicos y biológicos.



Secretaría de  
Salud  
Departamental

Salud Mental – Convivencia Escolar  
Elaborado por: Mariana Vega M.

## ¿POR QUÉ NOS ENOJAMOS?

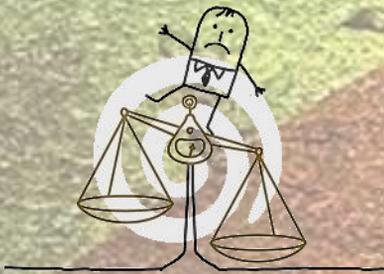
El enojo aparece como consecuencia de una amenaza física o simbólica percibida. Esta amenaza pone en alerta todos nuestros sistemas de defensa y elevamos nuestra sensibilidad hacia aquellos que consideramos amenazantes y estamos listos a reaccionar.



Este estado lleva a desencadenar una serie de pensamientos hostiles que alimentan la irritación y que llevan al estallido de emociones incontroladas que pueden pasar rápidamente del sencillo enfado o la molestia, hasta la cólera y la ira desmedidas.

## SITUACIONES DESENCADENANTES DEL ENOJO

Frustraciones: la desobediencia del hijo, la indiferencia del esposo/a, obtener una mala calificación



La falta de corrección y las injusticias: una crítica fuera de lugar, el aumento desmedido de los impuestos, no recibir oportunamente un pago.



Sucesos irritantes: las llaves perdidas, no poder cumplir con compromisos económicos,



Provocaciones verbales y no verbales: comentarios ofensivos, la cantaleta.



Secretaría de  
Salud  
Departamental

Salud Mental – Convivencia Escolar  
Elaborado por: Mariana Vega M.

Como el enfado es el estado de ánimo más difícil de manejar y el más duradero, debido a los argumentos internos que utilizamos, se nos hace complicado transformar nuestros pensamientos considerando que solo nosotros tenemos la razón. Para confrontar esta situación, se recomienda hacer una reestructuración cognitiva, que consiste en:

**QUE HACER  
CUANDO USTED  
ESTA ENOJADO**



1. Reflexionar sobre el impacto que tienen los pensamientos y sus interpretaciones sobre las emociones y sobre la conducta en general.

2. Adquirir conciencia de que nuestros pensamientos son simples hipótesis, es decir, algo que exige demostración.

3. Identificar con claridad esos pensamientos y ordenarlos.

4. Reemplazar estos pensamientos con otros que correspondan en un todo a la realidad que estamos viviendo, y que se alejan de los que tenemos en el momento.

5. Analizarlos para determinar hasta qué punto se ajustan a la realidad objetiva.



Secretaría de  
Salud  
Departamental

Salud Mental – Convivencia Escolar  
Elaborado por: Mariana Vega M.

# ¿Y COMO AYUDAMOS A NUESTROS NIÑOS?

## ANTES DE QUE LLEGUE EL ENOJO...

En los casos de niños agresivos o enojados que actúan de forma inadecuada, han aprendido indirectamente que, debido a que su conducta causa reacciones negativas en sus padres, profesores, amigos, no tienen derecho a expresarse. Por eso es importante que los niños aprendan:

Que no solo está bien experimentar cualquier sentimiento que se tenga, sino que también el expresarlo es muy importante.



Que hay diferentes formas de reaccionar: pasivamente (por ejemplo con indiferencia), agresivamente (castigando físicamente), asertivamente (a mi no me gusta cuando me pateas, no quiero que lo vuelvas a hacer)

Que tiene derecho a no querer hacer lo que los otros quieren que haga, es decir a rehusarse.



Describir la situación exacta donde el problema ocurre u ocurrirá, qué, cuándo, dónde y con quién, y establecer metas claras.

Practicar por medio del juego de roles, el cómo actuar y qué decir en el caso en que se presentara la situación que más le enoja.



Secretaría de  
Salud  
Departamental

Salud Mental – Convivencia Escolar  
Elaborado por: Mariana Vega M.

# COMO MANEJAR UN NIÑO ENOJADO

Para manejar el enojo con un niño sin problemas serios de conducta:

❑Tenga en cuenta que esta situación va tener que vivirla en diferentes momentos de la vida ya que usted hace parte indispensable en la formación del niño.

❑Contrólese: es fácil “engancharse” cuando está en frente de un niño enojado.

❑Refiérale que usted sabe cómo se siente: “Juan, yo se que estas enojado (bravo, molesto)”

❑Hágale saber que usted está interesado en ayudarlo, pero en el momento adecuado: “con gusto hablamos cuando te hayas calmado”.



❑Asígnele un lugar para que se calme “Quédate allá, para que te calmes, cuando lo logres me llamas”. Es importante que sea un lugar seguro, y sin distractores como juguetes. Debe ser un lugar neutral en donde va a permanecer solo hasta que se calme. No lo descuide pero no le demuestre que usted le está prestando atención.

❑Cuando se haya calmado busque el espacio para dialogar con él, ayudarlo en su reflexión y llegue a algunos compromisos de lado y lado.

Si el niño presenta un enojo excesivo, con una frecuencia alta, puede estar relacionado con problemas dentro de la familia y/o con modelamientos de conductas agresivas, para lo cual se recomienda la consulta con un profesional de la salud.



Secretaría de  
Salud  
Departamental

Salud Mental – Convivencia Escolar  
Elaborado por: Mariana Vega M.