

Cómo controlar el enojo antes de que lo controle a usted

Todos sabemos lo que es el enojo y todos lo hemos sentido, ya sea como algo fugaz o como furia total.

El enojo es una emoción humana totalmente normal y por lo general, saludable. No obstante, cuando perdemos el control de esta emoción y se vuelve destructiva, puede ocasionar muchos problemas en el trabajo, en las relaciones personales y en la calidad general de vida. Puede hacerlo sentir como si estuviera a merced de una emoción impredecible y poderosa.

¿Qué es el enojo?

El enojo es un estado emocional que varía en intensidad. Varía desde una irritación leve hasta una furia e ira intensa. Como otras emociones, está acompañada de cambios psicológicos y biológicos. Cuando usted se enoja, su frecuencia cardíaca y presión arterial se elevan y lo mismo sucede con su nivel de hormonas de energía, adrenalina y noradrenalina.

El enojo puede ser causado por sucesos externos o internos. Usted puede enojarse con una persona específica (como un compañero de trabajo o supervisor) o por algo ocurrido (embotellamiento de tránsito, un vuelo cancelado), o su enojo puede ser causado por estar preocupado o taciturno debido a sus problemas personales. Los recuerdos de hechos traumáticos o enfurecedores también pueden despertar sentimientos de enojo.

Cómo expresar el enojo

La forma natural e instintiva de expresar el enojo es responder de manera agresiva. El enojo es una respuesta natural que se adapta a las amenazas, e inspira sentimientos intensos, con frecuencia agresivos, y conductas que nos permiten luchar y defendernos cuando nos sentimos atacados. Por lo tanto, para sobrevivir es necesario un determinado grado de enojo.

Por otro lado, no podemos atacar físicamente a cada persona u objeto que nos irrita o molesta. Las leyes, las normas sociales y el sentido común imponen límites respecto de cuán lejos podemos permitir que nos lleve nuestro enojo.

Las personas utilizan una diversidad de procesos conscientes e inconscientes para lidiar con sus sentimientos de enojo. Las tres reacciones principales son expresar, reprimir y calmarse.

Expresar sus sentimientos de enojo con firmeza pero sin agresividad es la manera más sana de expresar el enojo. Para hacerlo, debe aprender cómo dejar en claro cuáles son sus necesidades y cómo realizarlas sin lastimar a otros. Ser firme no significa ser prepotente ni exigente; significa respetarse a sí mismo y a los demás.

Otra manera de abordar esta reacción consiste en reprimir el enojo y después convertirlo o redirigirlo. Esto sucede cuando usted contiene su enojo, deja de pensar en ello y en cambio se concentra en hacer algo positivo. El objetivo es inhibir o reprimir su enojo y convertirlo en una conducta mucho más constructiva. El peligro en este tipo de respuesta es que no le permite exteriorizar su enojo, pudiendo quedarse en su fuero interno. El enojo que queda en su fuero interno puede causar hipertensión, presión arterial elevada o depresión.

El enojo no expresado puede generar otros problemas. Puede conducir a expresiones de ira patológica como por ejemplo, conducta pasiva-agresiva (desquitarse con las personas indirectamente, sin decirles el motivo, en lugar de hacerlo de frente) o una actitud cínica y hostil duradera. Las personas que están constantemente menospreciando a los demás, criticando todo y haciendo comentarios cínicos, no han aprendido a expresar su enojo de

manera constructiva. No es sorprendente entonces, encontrar que éstas no tienen la probabilidad de establecer relaciones exitosas.

Por último, puede calmarse interiormente. Esto significa no sólo controlar su conducta externa sino también controlar sus respuestas internas, siguiendo los pasos para reducir su ritmo cardíaco, calmarse y dejar que los sentimientos pasen.

Agradecemos a Charles Spielberger, PhD, de la Universidad del Sur de Florida en Tampa; y a Jerry Deffenbacher, PhD, de la Universidad del Estado de Colorado en Ft. Collins, Colorado, un psicólogo que se especializa en manejo de la ira.

Los artículos y textos del [Centro de Apoyo](#) pueden ser reproducidos íntegramente, siempre y cuando se acredite que provienen de la Asociación Americana de Psicología. No se pueden reproducir las imágenes. Cualquier excepción a esto, incluyendo frases o citas de [Centro de Apoyo](#) o [APA Help Center](#), deberá ser presentada por escrito a [Help Center](#) y será considerada caso por caso. Estas autorizaciones serán dadas una sola vez por cada caso y tendrán que ser solicitadas para cada uso adicional del documento

© 2015 [American Psychological Association](#)
750 First St. NE, Washington, DC 20002-4242
Telephone: (800) 374-2721; (202) 336-5500
TDD/TTY: (202) 336-6123