

## Como usar el humor

El “humor tonto” puede ayudar a calmar la furia de varias formas. Puede ayudarlo a tener una perspectiva más equilibrada. Hay dos advertencias para cuando use el humor. Primero, no intente simplemente “reírse” de sus problemas; en cambio usa el humor para ayudarse a enfrentarlos de manera más constructiva. Segundo, no dé lugar al humor cruel y sarcástico; esa es forma de agresión no saludable.

Lo que tiene en común estas técnicas es el rechazo a tomarse las cosas con demasiada seriedad. La ira es una emoción, pero a menudo está acompañada por ideas que, sí se les analiza, pueden hacerlo reír.

## Como cambiar su entorno

A veces es nuestro entorno inmediato el que nos causa irritación y furia. Los problemas y las responsabilidades pueden preocuparlo mucho y hacer que se sienta enojado por la trampa en la que parece haber caído y todas las personas y cosas conforman esa trampa. Dese un respiro. Asegúrese de tener “tiempo personal” programado para los momentos del día que sabe que son especialmente estresante.

## Algunos consejos para tranquilizarse:

- Elegir el momento oportuno. Si usted y su cónyuge tienden a pelear cuando discuten asuntos por la noche, intente cambiar los momentos en que hablan sobre temas importantes de modo que esas conversaciones no se conviertan en discusiones.
- Evasión. Si se enfurece cada vez que pasa por la habitación caótica de su hijo, cierre la puerta.
- Buscar alternativas. Si su recorrido diario al trabajo en medio del tránsito lo deja en un estado de furia y frustración, cambie de plan.

NeoMed Center  
PO BOX 1277  
Gurabo, P.R. 00778

Teléfono: (787) 737-2311  
Fax: (787)737-2377

*Información tomada: [www.apa.org](http://www.apa.org)  
American Psychological Association 5/11*



# ENOJO

## Estrategias para controlarlo



**PROGRAMA SISMAD**  
**Servicios Integrales**  
**de Salud Mental,**  
**Alcohol y Drogas**

## Enojo



Todos nos enojamos, pero la furia fuera de control no es buena para

quienes se encuentren a su alrededor e incluso puede ser dañina a su propio organismo. Aquí presentamos algunos consejos para ayudarlo a tranquilizarse.

### Pasos sencillos para tratar:

- Respire profundamente, desde su diafragma. Respirar desde su pecho no lo relajará. Imagine que su respiración sube desde su “barriga”.
- Lentamente repita una palabra o frase tranquilizadora como “relájate” o “tómalo con calma”. Repita mientras respira profundamente.
- Recorra a la imaginación; visualice una experiencia relajante sea de su memoria o imaginación.
- Los ejercicios lentos y no extenuantes como el yoga puede relajar sus músculos y hacer que se calme.

**Aprenda a usarlos automáticamente cuando se encuentre en una situación de tensión.**



## Reestructuración Cognitiva

Dicho en pocas palabras, significa cambiar la forma de lo que se piensa. Las personas enojadas tienden a maldecir, a insultar o hablar con términos muy subidos de tono que reflejan sus pensamientos internos. Cuando está enojado, sus ideas pueden volverse muy exageradas y demasiado dramáticas. Procure reemplazar estos pensamientos por otros más razonables.

Tenga cuidado con las palabras “nunca” o “siempre” cuando hable, por ej.: “Esta maquina nunca funciona” o “siempre te olvidas de las cosas”, no son precisas y también tienden a hacer sentir que su enojo está justificado y que no hay forma de resolver el problema. Además, distancian y humillan a las personas que de otro modo podrían estar dispuestas a trabajar con usted para hallar una solución.

Expresé cuál es el problema y procure buscar una solución que funcione para ambos. **Recuerde:**

- enojarse no va a solucionar nada y no lo hará sentir mejor. La lógica vence la ira, porque la ira incluso cuando es justificada, puede volverse rápidamente irracional.
- El mundo no está en contra suyo, usted simplemente está experimentando algunos de los malos momentos de la vida cotidiana.

Recuerde esto cada vez que sienta que la ira le está quitando lo mejor de sí. Esto le ayuda a tener una perspectiva más equilibrada.

## Resolución de Problemas

A veces nuestra ira y frustración son causadas por problemas muy reales e inevitables en nuestras vidas. La mejor actitud para dicha situación es concentrarse no tanto en hallar la solución sino en cómo manejar y enfrentar el problema.

Trace un plan y verifique su progreso a medida que avanza. Prepárese para dar lo mejor de sí. Abordé el problema con sus mejores intenciones y esfuerzos; un intento serio para enfrentarlo directamente será menos probable que pierda la paciencia y que ceda a las ideas de todo o nada, aún cuando éste no se resuelva de inmediato.

### Mejor Comunicación

Las personas enojadas tienden a sacar conclusiones y actuar en consecuencia y algunas de estas pueden ser bastantes extremas. Lo primero que debe hacer si está en una discusión acalorada es tranquilizarse.

Si él o ella comienza a quejarse sobre sus actividades, no contra ataque describiendo a su pareja como un carcelero, un guardián o un estorbo. Es natural ponerse a la defensiva ante las criticas, pero no se defienda; escuche el trasfondo de las palabras. Mantenerse tranquilo puede evitar que la situación se vuelva desastrosa.