

THELEMA

Formación coach ontología del lenguaje

Colorín colorado este enojo... ha terminado

Como gestionar la emoción del enojo

Autor : PAOLA RAMIREZ

Tutor de tesis :Miguel Angel Monardo

Tutor Gral. De tesis : Pablo Cinquemani

Abril 2016

**La civilización comenzó la primera vez que una persona enojada
lanzo una palabra en lugar De una piedra. (Sigmund Freud)**

INDICE

Introducción..... PAG 3

Capítulo 1 (pag.4 a pag. 7)

1. Definición del enojo (según diccionario)
2. Sinónimos
3. Antónimos
4. Etimología de la palabra enojo
5. El enojo desde el punto de vista de la psicología
6. Enojo patológico
7. Diferencia entre enojo e ira

Capítulo 2 (pag.8 a pag. 10)

1. Mirada desde la psiquiatría
2. Crímenes bajo emoción violenta
3. Enojo operativo o resolutivo
4. Caso clínico
5. El enojo para la psicología transpersonal
6. Enojo y adicciones
7. Y el enojo como manipulación??
8. Enojo y ego

CAPITULO 3 (Pag.15 a 16)

- 1 Que le pasa al cuerpo cuando nos enojamos??
2. Y que pasa fisiológicamente??
- 3 Como afecta el enojo al cerebro

CAPITULO 5 (Pag,17ª pag.22)

1. Mirada desde el Coaching emoción enojo
2. Pero que es una emoción?
3. Diferencia entre estado de animo y emociones
- 4.transparencia y quiebre -5 el Observador que soy

Capitulo 6 (pag.23 a pag 31)

- 1.Declaraciones para que me servirían??
- 2.Historia de Margarita
- 3.Declaracion del NO
4. Cuatro estado de ánimos básicos
5. Emoción y dependencia
- 6.Como pasar del resentimiento a la aceptación
7. De donde viene el enojo?
- 8 . Enojo con uno mismo
- 9.El enojo duradero en el tiempo
- 10.Como transformar el enojo de destructivo
- 11.Bibliografia

INTRODUCCION

Todos, en algún momento **de** nuestras vidas, nos hemos enojado o Nos enojamos y después de sentir esta emoción que se manifiesta con distintos niveles de intensidad, nos hemos preguntado y ahora ¿qué hago?

¿Cómo puedo hacer para salir de esta emoción?? Cuando dejo de ser favorable para mí , a veces creemos que las emociones nos pertenecen y nos definen , no te definen a vos y no me definen a mí , son solo creencias , interpretaciones propias del observador que somos .

A nivel personal después de sentirme atrapada en el estado de ánimo del resentimiento, gracias a declarar el perdón y haber logrado la paz.

Decidí hacer esta tesis del enojo, para conocer más de esta emoción que no es ni buena ni mala, solo una emoción humana.

En cada página vas a encontrar información valiosa, desde lo que nos pasa en cuerpo en nuestro cerebro y la mirada desde varias disciplinas.

La mirada desde el Coaching con sus intervenciones de emociones son claves para gestionar el enojo.

El Coaching me permitió ver la vida desde otras perspectiva, aceptar lo factico y cambiar lo posible abriendo un camino con nuevas posibilidades.

Compartirlo con ustedes es una gran satisfacción, para finalizar quiero agradecer a todos mis enojos que fueron los que me llevaron a escribir esta tesis.

Gracias!! Paola Ramirez.

Capitulo 1

1.DEFINICION DEL ENOJO (según el diccionario)

s. m. Sentimiento que una persona experimenta cuando se siente contrariada o perjudicada por otra o por unacosa, como ante una falta de respeto, una desobediencia o un error. [Enfado](#)

2.Sinónimos

- enfado
- irritación
- cólera
- enfurecimiento

- ira
- exasperación

- molestia
- disgusto
- fastidio

3.Antónimos

- agrado
- Complacencia
- Gentileza
- Tolerancia
- Simpatía
- Contento
- Amabilidad
- Gozo
- Placer

4.Etimología de la palabra ENOJO

La palabra enojo la hacemos derivar de enojar , verbo que viene del latín vulgar inodiare (causar aborrecimiento),verbo que procede de la fusión de expresiones clásicas como in odio ese estar en el odio ser odiado) el verbo se forma pues a partir de odium (odio , aborrecimiento , horror o rechazo ante algo), sustantivo defecto o resultado del verbo defectivo odi (odiar)

5.El enojo desde el punto de vista de la psicología

Desde el punto de vista de la Psicología, el enojo puede manifestarse con varios niveles

de intensidad, dependiendo de la gravedad de los motivos que lo desaten.

De allí que un enojo pueda expresarse con una amonestación verbal leve o con una furia inusitada que, incluso, puede llegar a ser peligrosa si quien la padece no sabe cómo manejarla.

Según Raymond Novaco , experto en psicología sobre el enojo , la ira es una emoción que tiene una función comunicativa muy importante a la hora de expresar emociones negativas pero que suele confundirse con la agresión , que es un comportamiento.

El límite es difuso pero existe y mientras la primera es una emoción intensa, rápida que se expresa con resentimiento furia e irritabilidad, la segunda es una expresión comportamental violencia que debe regularse .

Que quiere decir que la ira tiene una función comunicativa?

Según un el experto, a menudo es un potente vehículo de expresión sin el cual (enojo) a veces somos incapaces de comunicarnos este mismo antes señala, que esta emoción tiene como función dar energía al organismo, ayuda a persistir en ciertos momentos y en lo que concierne al grupo social.

Moviliza contra sentimientos de opresión, dando lugar a fortalecer la unión, pero la ira no es nada útil en una intensidad muy elevada y con riesgo de tomar la forma de un comportamiento y corre el riesgo de tomar la forma de un comportamiento violento,

Hay personas constantemente iracundas mientras que otras por su sistema bio-psicosocial lo sienten con menor asiduidad.

¿Qué elementos intervienen entonces?

Podríamos decir y según los estudios de dicho autor, que la ira se compone de factores cognitivos, no nos enfadamos por lo que sucede, si no por el significado que nosotros hacemos de esos

hechos de esta manera, nosotros desarrollamos normas internas del cómo deben ser las cosas y como deben comportarse las personas.

Si el comportamiento que observamos de los otros o las circunstancias de la vida no son las esperadas probablemente engendremos un desacuerdo interior que nos traiga diferentes emociones, siendo una de esas la ira, cuando nos sentimos ofendidos o atacados, pero no solo el sistema cognitivo será el responsable, lo fisiológico desempeñara una influencia notable la conducta y el entorno será igualmente relevante para desarrollar esta emoción.

Dando un paso me parece interesante ver la estrecha relación que mantiene la ira con el dolor según Harry Hills en su art publicado (psycologi of anger 2005) la ira es caracterizada como una segunda emoción enmascarada por el dolor y que el autor llama emoción sustituto ,esta sería la gente que cambia su dolor por la ira , para liberarse de algo que duele mucho , que no soporta como manera de protegerse del sufrimiento el autor también afirma que el enojo crea un sentimiento de justicia y de poder como manera de protección , lo que muchas veces hace alejarse de uno mismo y culpar a los demás, según Novac “ la ira es un veneno en la mente”.

Hay quien vive enojado todos los días (parados desde el Coaching lo llamaríamos estado de ánimo , emoción que perdura en el tiempo)

Todos nos enojamos, la ira existe, pero hay que saber que tenemos una responsabilidad cuando nos sentimos así.

6. ENOJO PATOLOGICO

Cuando permanece más de la cuenta y se transforma en estado de ánimo y a la larga en enfermedad y se transforma en ira.

7. DIFERENCIA ENTRE ENOJO E IRA

La ira se entiende como un tipo particular de enojo es un enojo impulsivo agresivo, una persona en un ataque de ira puede llegar a matar

CAPITULO 2

1. MIRADA DESDE LA PSIQUIATRIA

El trastorno explosivo intermitente se refiere a la aparición de varios episodios aislados de agresividad desproporcionados respecto al acontecimiento precipitante. El sujeto que lo padece suele reaccionar con una violencia inusual, presentándolo personas mentalmente sanas. A menudo, preceden al episodio acontecimientos estresantes que sobrepasan al individuo (p. ej., muerte de un ser querido, enfermedad, etc.). Representa quizá la forma más pura de impulsividad, al no estar contaminado por otros trastornos que lo propicien⁴. Se han observado hasta en el 30% de los casos anomalías inespecíficas del electroencefalograma que parecen indicar cierta fragilidad neurológica congénitas o postraumática, que no llegan a catalogarse de verdaderas lesiones⁵. Es más frecuente en hombres, iniciándose los episodios al final de la adolescencia y rara vez después

Aunque hay varios trastornos psicológicos que se definen principalmente por la pérdida de control. Estos problemas de control de impulsos se describen aquí brevemente:

- **Trastorno explosivo intermitente.** Existen episodios aislados de falta de control de impulsos agresivos (agresiones serias, destrucción de la propiedad...) que se manifiestan con ataques de ira desproporcionados. Se instauran en minutos u horas y pueden remitir espontáneamente.

2. CRIMENES BAJO EMOCION VIOLENTA

Art. 81. 1º) Se impondrá reclusión de tres a seis años, o prisión de uno a tres años:

a) al que matare a otro, encontrándose en un estado de **Emoción violenta** y que las circunstancias hicieren excusable;

b) al que, con el propósito de causar un daño en el cuerpo o en la salud, produjere la muerte de alguna persona, cuando el medio empleado no debía razonablemente ocasionar la muerte.

2º) Derogado según ley 24410.

"El homicidio producido en estado de **emoción violenta**, opera como circunstancia de atenuación de la pena, no como causal de **inimputabilidad**".

3. ENOJO OPERATIVO O RESOLUTIVO

Es el que da fuerzas para hacer cosas que en situaciones normales no harías.

4. Caso clínico

Una paciente que estaba de novia con un psicópata, agarrado a su enojo

Reclama, confronta. Esto ella lo podía hacer solo desde esta emoción en otra no le era posible.

El hombre le era infiel una y otra vez y ella lo perdonaba.

Hasta que agarrada al enojo hizo una lista con las 50 cosas por las que ella sufrió que le hizo él y se las pego en la pared de al lado de su cama y en su teléfono lo agenda con el nombre de la última mina con la que le había sido infiel, es así que logra separarse.

5. EL ENOJO PARA LA PSICOLOGIA TRANSPERSONAL

Nos dice que el enojo hay que hablarlo, es un camino de lágrimas y palabras, si lo callas se hace cáncer.

6. ENOJO Y ADICCIONES

Las adicciones están relacionadas a un enojo no reclamado, sobre adaptado.

También encontramos al enojo como mecanismo de defensa

Conoce la famosa frase ? saltas como leche hervida..

A veces encubre a la tristeza y el dolor,

Pero cuales son los costos de un enojo no resuelto? ??

*Pelear generalizadas

*Relaciones que no funcionan

*Mala calidad de vida

Y si crees que lo tienes todo resuelto? ? Y no es así ?

Tienes pesadillas, exceso de peso, dificultad para tener relaciones, no hay nada negado que con el tiempo no de síntomas en el cuerpo.

7. Y el enojo como manipulación? ?

La manipulación tiene mala prensa, pero como enojo para poner límites ya que antiguamente era a los golpes, actualmente se reemplazó por un enojo bien puesto en este caso sería operativo.

8-El enojo y el ego

En una baja tolerancia a la frustración en este caso se transforma en enemigo del aprendizaje.

CAPITULO 3

1. SALMO 37:8

“Deja la ira, y desecha el enojo, no te excites en manera alguna a hacer lo malo”.

2. PROVERBIOS 29:11

“Los necios dan rienda suelta a su enojo, pero los sabios calladamente controlan”.

Encontré que la Biblia, la Palabra de Dios dice algo acerca de esto. “Enójate pero no peques” (Efesios 4:26) ¿Qué significa esto? ¿Podemos enojarnos sin estar haciendo mal? Dios es el que nos dio la capacidad de sentir diferentes emociones... Él nos hizo y nos conoce muy bien. Así que Él sabe que a veces estaremos enojadas. Pero cuando estemos enojadas necesitamos detenernos y pensar acerca del asunto en cuestión. Hemos aprendido que si nos enojamos por algo debemos detenernos, respirar profundo y quizás contar hasta 10. Tómame tiempo para pensar y luego recién después actúa. De esta manera puedes aprender a tratar con Luego en la Biblia **dice (Efesios 4:26) “No permitas que el sol se ponga sobre tu enojo o mientras estás enojada”** Otra vez nos preguntamos ¿qué quiere decir con esto de no ponerse el sol sobre mi enojo? Creo que no tenemos que pensarlo demasiado. Este es un buen consejo... no

permitas que tu enojo continúe o se mantenga. Si al final del día aún continúas enojada, ¿cómo podrás dormir?

Puede ser que con tu enojo has lastimado a alguien y nos preguntamos cómo hará esa persona para dormir ? El asunto entre manos deberá ser resuelto antes que termine el día

Tu enojo y no “pecar” lastimando a alguien más. La Biblia en el Evangelio de Juan 2: 13 al 17 leo lo siguiente:

“Estaba próxima la Pascua de los judíos, y Jesús subió a Jerusalén. Halló en el templo a los que vendían vacunos, ovejas y palomas y a los cambistas sentados. Y después de hacer un látigo de cuerdas los echó a todos del templo, junto con las ovejas y vacunos. Desparramó el dinero de los cambistas y volcó las mesas. A los que vendían palomas les dijo: ¡Quitad de aquí estas cosas y no hagáis más de la casa de mi Padre casa de mercado!

Entonces se acordaron sus discípulos que estaba escrito: *“El celo por tu casa me consumirá.”*

¿Son razones valederas? ¿Vale la pena tu enojo? ¿Es para mejorar tu entorno o la vida de quienes te rodean?

: “enójate pero no peques” Y añade... “No se ponga el sol sobre tu enojo” y en otro lugar dela Biblia dice: “Toda persona sea pronta para oír, lenta para hablar y lenta para enojarse.” (Santiago 1:19



3. Origen del enojo desde la biblia

En el principio, el hombre fue creado a Imagen y Semejanza de Dios, pero poco le duró esta hermosa condición; pronto en corrompió dicha Imagen y Semejanza a causa del pecado. Dios en un principio puso en el hombre parte de Su enojo puro. El hombre hoy, solo conserva “micro destellos” de aquella herencia que un día fue conforme a la naturaleza de Dios. Eso nos permite saber que la forma pura del enojo, es hallada en Dios Mismo.

“Empero él misericordioso, perdonaba la maldad y no los destruía. Y abundó para apartar su ira (af), y no despertó todo su enojo (kjemá).” Salmo 78:38

El enojo, es como un escudo de defensa mal usado en la vida del hombre, incluyendo a los cristianos; cuando alguien traspasa los límites permitidos por el dioscito o por el “yo”, entonces el hombre se enoja porque alguien tuvo la osadía de introducirse a sus territorios de comodidad y de placer llevando algún pequeño dolor o contrariedad.

Existe un tipo de enojo encendido, de fuego, explosivo, violento y hasta salvaje; sin embargo, hoy los científicos enseñan que hay un tipo de enojo congelado y pasivo. Éste, se manifiesta de manera

depresiva, baja la cortina sentimental y emocional; el ser humano inconscientemente trata de tenerlo Ambos tipo de enojo son evidentes, al mirar tantos tipos de grandes y pequeñas guerras, batallas, contiendas y disputas en el mundo, pero también en el ámbito cristiano, en donde se observan constantes ataques, luchas y discusiones entre algunos congregantes y entre denominaciones... ó ¿No? Como cristianos ahora mismo debemos enfrentar y trabajar para contrarrestar el Síndrome del enojo que heredamos de Adán.

Decir que no se posee enojo, es engañarse a sí mismo. 1 Juan 1:8 Si dijéremos que no tenemos pecado, nos engañamos á nosotros mismos, y no hay verdad en nosotros

CAPITULO 4

1. ¿QUE LE PASA AL CUERPO CUANDO NOS ENOJAMOS?



El **enojo** es uno de los sentimientos más frecuentes en el ser humano. Sin embargo la respuesta que le damos a este sentimiento es lo que marca la gran diferencia.

Según especialistas del Centro Universitario de la Salud de Guadalajara, el enojo mal controlado puede traer complicaciones muy serias a la salud, incluso provoca que la persona **acelere su proceso de envejecimiento**.

1. Según una infografía publicada por Notimex, vivir estresado o enojado eleva hasta **tres mil veces el riesgo de sufrir daños a**

la salud, ya que en esos estados emocionales, la producción de "micro-enfermadores subcelulares" se eleva.

2. Lo que sucede al enojarse a nivel fisiológico

Pensemos que ocurre a nivel fisiológico cuando somos presa del enojo: la sangre fluye a las manos y así resulta más fácil tomar un arma o golpear al enemigo; el ritmo cardíaco se eleva, aumenta la presión arterial, se produce la activación del eje adrenocortical, aumenta la secreción de una hormonas llamadas catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) y el cortisol. Mientras estas hormonas aumentan en todo el organismo, la función de las células inmunológicas se ve obstaculizada. Es así como sujetos que experimentan emociones negativas con elevada frecuencia e intensidad, tienen el doble de riesgo de contraer una enfermedad incluida asma, artritis, dolores de cabeza, úlceras pépticas y problemas

- El corazón bombea sangre con mayor rapidez y la envía a los músculos por si hay que correr o defenderse.
- Se crean más plaquetas y se pone en marcha el sistema inmunológico por si hay alguna herida en el cuerpo.
- Se siente fatiga y hambre.

3-¿Cómo afecta el enojo a tu cerebro?

Los Científicos concluyen que el autocontrol es el recurso que se agota al “usar de más”, y que debe usarse de forma adecuada y moderada al mantenerse lejos de conflictos.

CAPITULO 5

1. Mirada desde el Coaching ...Emoción Enojo

El lenguaje constituye a los seres humanos, pero no podemos prescindir de otros dos dominios.

Además del lenguaje, señalamos, reconocemos el dominio del cuerpo y la emocionalidad, establecen entre si relaciones de coherencia y por lo tanto lo que acontece en uno de ellos condiciona lo que sucederá en el otro existe una congruencia y se influyen mutuamente.

Maturana sostiene que las emociones y los estados de ánimo, son predisposición para la acción

Postulamos que nuestras emociones son determinantes básicas de lo que podamos lograr o no lograr el trabajo, aprendizaje, sociabilidad, espiritual.

2. Pero que es una emoción?

Las emociones son predisposiciones para la acción, Si esa emoción perdura en el tiempo se puede convertir en un estado de ánimo y de ese estado de ánimo, es desde donde actuamos, desde donde accionamos.

3. DIFERENCIAS ENTRE ESTADO DE ANIMO Y EMOCIONES

Las emociones son específicas y reactivas, los acontecimientos las preceden.

El reconocimiento al hablar de emociones, entre la emoción y el acontecimiento nos permite no solo una determinada interpretación de los fenómenos, si no también posibilidades concretas de acción ver el acontecimiento que producen este cambio de emoción, al identificarla abrimos un espacio de diseño.

Cuando hablamos de estados de ánimo nos referimos a una emocionalidad que no remite a condiciones específicas y no las podemos relacionar con acontecimientos determinados.

Los estados de ánimo viven en el trasfondo desde el cual actuamos, independientemente del lugar en que nos encontremos o de lo que hagamos, siempre estaremos en un estado de ánimo cada año provocan distintos estados de ánimo.

Son constitutivos a la experiencia humana, cada país cada clima cada día cada hora cada semana las diferentes edades

Podemos intervenir en nuestros estados de ánimo para cambiarlos, ya que nosotros somos responsables de permanecer en ese estado y de esta manera poder ampliar nuestras posibilidades.

Este proceso de traducción lo llamamos reconstrucción, ello nos permite decir por ejemplo: que podemos realizar una reconstrucción corporal de un determinado, juego de lenguaje, o

Cómo???

Detectando cuando una emoción perduro en el tiempo y se transformó en estado de ánimo, negativo, enojo, ira, miedo, rabia, resentimiento.

No somos responsables de estar en esa emoción pero si de permanecer en ella.

Una modificación emocional puede perfectamente modificar nuestras conversaciones y nuestra postura física.

Hay dos dominios dentro del lenguaje en los cuales podemos intervenir nuestras emociones y estados de ánimo son: pensamiento/ palabra y el Cuerpo.

La invitación es a que cuando estés en una emoción que NO te favorece puedas armar tu propio repertorio para intervenir esa emoción de la cual quieras salir o quieras cambiar.

Ejemplos *Saliendo a correr o caminar, escuchando música, bailando, saliendo a pasear.

*Hablar con una amiga, hacer terapia, una sesión de Coaching etc.

A mí por ejemplo lo que me cambia mi emoción de enojo algunas veces es tomando un mate.

Te invito a que cierres los ojos, que te olvides por unos segundos del entorno presta atención solo a lo que sentís y preguntate: ¿en qué emoción estoy?

Es eso que sentimos cuando nos enamoramos.

Ese calor intenso cuando estamos enojados.

Ese rubor en la cara cuando sentimos pudor.

Cualquiera de estas sensaciones podría considerarse una emoción?

Entonces el enojo es una emoción, cada vez que experimentamos una interrupción en el flujo de la vida se producen emociones a estas por lo tanto las asociamos con los quiebres esto es con interrupciones en nuestra transparencia, produciendo un quiebre en la persona que lo siente y lo declara.

4. Transparencia y Quiebre

Aquello que no distinguimos permanece en transparencia, hasta que se genera un hecho inesperado o un quiebre que nos lo muestra.

Los quiebres podrían ser bienvenidos para estar atentos y hacernos más conscientes si vivimos solo para levantarnos desayunar ir a trabajar almorzar volver a casa cenar y dormir.

Como se llamaría este tipo de vida?

Nosotros le llamamos vivir en piloto automático.

Nuestras vidas están llenas de historias de quiebres algunos más dolorosos y profundos que otros Ej. te echan de un trabajo, te divorcias, se muere un ser querido, te va mal en un examen.

Y todo lo que parecía tan sólido se cae, el quiebre llega generalmente para mostrarnos algo y motivarnos a reflexionar donde hemos construido nuestros pilares que sostienen nuestra vida.

5. El observador que soy

Todos somos observadores diferentes y esto pareciera una obviedad, sin embargo es la razón de la mayoría de nuestros conflictos o ENOJOS a todo nivel familiar, laboral, de pareja e incluso personal.

Ej. Si por alguna razón le hablamos mal a alguien o le contestamos mal, y esa persona se enoja con nosotros, para enmendar nuestro error solemos intentar varias cosas.

Le paso a alguien? Y que hiciste?

La invitación desde el Coaching es a poner el foco en el aprendizaje en generar un cambio en el observador entonces podemos preguntarnos:

¿Por qué me afecta que esa persona se enoje conmigo?

¿Qué hay en mi actitud que le provoca enojo a la persona?

¿Qué puedo aprender de lo que sucede?

¿Cómo es mi grado de aceptación cuando otros ven diferente a mí?

¿Qué cosas cambiarían en mi vida si observara diferente?

El objetivo es asumir nuestra responsabilidad frente a los hechos, muchas veces encontramos miles de razones y justificaciones , hasta convencernos de que nosotros no tenemos nada que ver con lo que está pasando en nuestra vida.

Te paso alguna vez de enojarte con la persona equivocada? ¿date cuenta después que descargaste tu enojo ?

Y como te sentiste?

Que hiciste después, pudiste reconocerlo?

Y al revés e se hayan enojado con vos por error? Y como te sentiste? Que hiciste? Pudiste perdonar?

Muchas veces culpamos a otros y los responsabilizamos de la situación, poniendo la responsabilidad en el afuera quedando en posición de víctimas entonces la situación seguirá.

Pero si elegimos hacernos cargo de la situación, al asumir la responsabilidad nos volvemos protagonistas de nuestra vida y hacer un cambio a futuro, se abre un campo de posibilidades.

Y como podemos hacernos cargo de nuestra emoción de enojo??

Los invito a empezar cambiando el Uno por el YO

YO pienso, YO digo, YO creo, (Tomar decisiones tiene costos y no tomarlas también)

CAPITULO 6

1. DECLARACIONES, PARA QUE ME SERVIRIAN?

Las declaraciones son un tipo de acto lingüístico, hacerlas o no terminan influenciando el mundo en que vivimos y actuamos.

Al hacer una declaración nace algo que antes no existía, y nuestro mundo ya no es el mismo.

Dentro de estas declaraciones están las declaraciones fundamentales de la vida, que están asociadas a la propia dignidad de la persona humana.

2. Historia de margarita

Margarita es una joven encantadora , de carácter abierto y afectuosa ; está casada con un hombre que la adora y tiene dos hijos pequeños , ella se describe a sí misma como súper mama , súper esposa ,la súper héroe un día se puso a llorar cuando comenzó a contar que el fin de semana anterior las dos hermanas de su marido y sus respectivas familias habían llegado a casa sin previo aviso a pasar un día en la piscina , aunque margarita estaba muy enojada ,sonreía y actuaba como la perfecta anfitriona . cuando todos se fueron ella se desplomo en la cama pero no se pudo dormir sino hasta las tres de mañana , pero no era capaz de expresar su enojo , no lo expresaba porque sentía culpa, sufría de fuertes dolores de cabeza , cuenta que desde niña fue perfecta , buena hija y buena alumna , se encontraba atrapada en sus creencias personales , en los debería , siempre hizo

lo que le ordenaban y tenía contentos a todos lo triste era que se dio cuenta que a sus treinta cuatro años nunca había aprendido a decir “NO” .

3. LA DECLARACION DEL “NO” (cada vez que debemos decir “no”, y no lo digamos , veremos nuestra dignidad comprometida) Rafael Echeverría , Ontología del Lenguaje.

El decir NO es una de las declaraciones más importantes que un individuo puede hacer, a través de ella se asienta tanto su autonomía como su legitimidad como persona, está comprometida directamente con nuestra dignidad, esta es una declaración que define el respeto que nos tenemos a nosotros mismos ya los demás, a veces también cuando alguien se enoja y dice basta;¡

Con lo cual declara la disposición a no aceptar lo que ha aceptado hasta entonces.

Les paso alguna vez de decir SI cuando querían decir NO, por miedo a que el otro se enoje?

Y como te sentiste?

Que costos pagaste?

Para qué?

Si aceptamos que hablar es actuar, reconocemos que el hablar modifica el mundo, el estado de las cosas, y que el hablar trae consecuencias, luego de que alguien dice algo nuevas posibilidades.

Lo que antes estaba cerrado se abre y lo que estaba abierto se cierra.

Que pasa con ese enojo o esa situación que llevamos dentro hace tanto tiempo?

Cuando luchamos contra lo que no podemos cambiar, cuando demostramos incapacidad para aceptar lo que paso es fácil que se desarrolle el **Resentimiento**, el resentimiento es sentirnos víctimas de una situación injusta, una conversación que teníamos el derecho moral o que simplemente merecíamos algo mejor,

En su reconstrucción lingüística detectamos el juicio (opiniones) de que alguien nos cerró determinadas posibilidades en nuestra vida como también juicio de que ello es injusto.

4. CUATRO ESTADOS DE ANIMOS BASICOS

Estrechamente relacionados entre sí, y que consideramos fundamentales en la vida de de todo ser humano. Nos referimos a los estados de:

Resentimiento (Nietzsche nos dice: el resentimiento es la emoción del esclavo)

Resignación

Aceptación

Paz

El estado de animo de resentimiento se acerca al de la ira ,la principal diferencia reside , sin embargo , de que la ira se manifiesta abiertamente , el resentimiento por el contrario , permanece escondido , se mantiene como una conversación privada ,.

El resentimiento se nutre de dos fuentes de las promesas y de las expectativas consideradas legítimas que en ambos casos no son cumplidas.

Brene Brown , una profesora e investigadora de la universidad de Houston , Texas , dice:

No podemos adormecer algunas emociones sin adormecer otras, se adormecemos los resentimientos, adormecemos también el gozo, la gratitud y la felicidad.

Animémonos a decir primero te amo, a confiar a dejarnos abrazar sin miedos a invertir en una relación que podría no funcionar y a permitir enojarnos o alegrarnos sin sentir culpas

5. Emoción y dependencia

Así como el cuerpo se vuelve adicto a los químicos también nos volvemos adictos a los químicos que segrega la emoción.

Por ejemplo en el ámbito laboral se ve mucho la adicción a la ira o a la rabia como único instrumento para motivar o lograr que las cosas se hagan.

Esto también pasa a veces en las relaciones de parejas,

Sentiste alguna emoción dependiente?

Y como te sentiste?

Como es vivir así?

Te sirve ?

Para cortar con esa dependencia podemos comenzar por soltar, no hay nada ni nadie externo a nosotros mismo que pueda sustituir la paz y la felicidad de conectar con nuestras propias fortalezas.

6. Como pasar del resentimiento a la aceptación

Primero **analizando los** juicios que aparecen reinterpretemos los hechos.

Reclamar, re pactar,

Declaración del perdón

Es inevitable enojarse inútil sería querer reprimir los sentimientos, es importante comprender que es lo que nos causó el enojo, porque si no se lo detecta ni expresa a tiempo muchas veces este se manifiesta de manera tal que se nos dificulta identificarlo .enojarse no es ni bueno ni malo el punto es no transformarlo en conducta violenta, porque la violencia genera violencia y no resuelve nada, no es un método de resolución de conflicto la violencia.

Aprender a poner en palabras lo que nos pasa usar el “SI” y el “NO” “y declarar NO sin enojo.

Conectarnos con lo que sentimos permitirnos enojarnos, permitirnos sentirnos mal es fundamental, no guardar la bronca.

Algunas personas dicen “yo no me enojo nunca, pero cuando me enojo exploto”

Y yo pienso que no es que no se enojan, si no que se enojan y mucho pero lo reprimen lo guardan. Por eso muchas veces primero implotamos por dentro para luego explorar.

Entonces recapitulando

7-¿De dónde viene el enojo?

Del observador que soy desde mis creencias, mi experiencia mis distinciones mis juicios.

Nos enojamos en distintos ámbitos

8. Enojo con uno mismo

También podemos enojarnos con nosotros mismos cuando algo no nos sale como quisiéramos, algo que se agrava terriblemente cuando somos autoexigentes. El desafío es cómo canalizar esa energía positivamente. Enojarse no debiera de ninguna manera ser sinónimo de lastimar, herir, menospreciar o generar rencor.

9. El enojo duradero en el tiempo

Como el resto de las emociones, el enojo deja de ser adaptativo, si se genera con mucha intensidad, frecuencia o se prolonga en exceso en el tiempo, puede ser fugaz durar días meses o años.

El enojo se encuentra en todas partes, las parejas se enojan mutuamente, los empleados se enojan con sus jefes, los adolescentes se enojan con sus padres y viceversa.

Los ciudadanos se enojan con el gobierno.

Enojarse como mecanismo de defensa, enojarse como forma de manipular, enojarse para no confrontar una situación

El enojo adecuado nos ayuda a resolver desacuerdos, reclamar nuestros derechos, o simplemente marcar límites no obstante en algunos casos el enojo se transforma en ira.

10-¿Cómo podemos transformar el enojo de destructivo a constructivo-resolutivo?

Haciendo pedidos efectivos, reclamando promesas incumplidas re pactando, declarando perdón

Haciéndonos responsables de nuestras declaraciones afirmaciones reconociendo el observador que estamos siendo reinterpreto los hechos.

Cambiando la emoción interviniéndola por la palabra, el pensamiento por nuestro cuerpo.

Aceptando lo factico, pasando de un estado de resentimiento a la paz por un estado de resignación a la ambición.

Aprendiendo declarando Gracias a ese hecho que vino a enseñarnos algo.

**El que puede cambiar su pensamiento puede cambiar su destino.
STEPHEN CRANE**

Esta es una de mis frases favoritas, explica lo que yo creo

Creo que el cambio es posible y ampliar nuestras posibilidades también, desde mi experiencia de vida lo valido, gracias a un camino de introspección, la terapia, los entrenamientos en liderazgo la formación de Coach , la meditación y el Reiki , pude cambiar mi destino .

Me declaro una eterna aprendiz, agradezco a cada persona que está en mi vida, y sobre todo me doy gracias a mí misma, la invitación de esta tesis es que podamos ver al enojo simplemente como una emoción, y que podamos aprovechar esta sobre carga de energía para encauzarla y direccionarla para obtener un resultado positivo, y estar atentos a

que no perdure el enojo en el tiempo porque se transforma en resentimiento y nos deja sin capacidad de acción futura.

Y por último decirles que somos los únicos responsables por la creación de lo que pensamos y sentimos, si aceptamos que nosotros

Mismos somos sus creadores también podemos ser sus destructores cuando así lo decidamos.

Que podemos elegir. Es decir, desde este punto de vista nadie "nos hace enojar". Elijamos procesar e interpretar esta emoción de la mejor manera, porque, en definitiva, como dice el dicho popular: "¿te enojaste? Ahora tienes dos problemas: enojarte y desenojarte".

Y....Colorín Colorado esta tesis ha terminado.

Paola Ramírez

11. Bibliografía

Echeverria, Rafael (2009), Ontología del lenguaje.

Nuevo testamento

Lic. María Ines Alvarez , licenciada en psicología egresada de la UBA en 1990 .Coach profesional (entrevista en centro terapéutico Thelema 2016)

Manual de Psiquiatria Moeller FG, Barratt ES, Dougherty DM, Schmitz JM, Swann AC. Psychiatric aspects of impulsivity. Am J Psychiatry 2001;158(11): 1783-93.