

## ¿Qué es el enojo?

El enojo es una emoción normal de los humanos. Todos tenemos emociones. El enojo se relaciona con la respuesta del cuerpo de “pelear, huir, o quedarse paralizado” frente a situaciones. Aunque el enojo pueda parecer una emoción negativa, nos mantiene alerta y nos ayuda a prepararnos frente a situaciones inesperadas.

## ¿Qué puede causar el enojo?

Hay varias razones que pueden causarle enojo. Un “desencadenante” es algo que hace que se enoje. Esto puede ser tener una discusión con un compañero de trabajo, que su jefe le grite, o quedarse atascado en el tráfico. Algunas situaciones están fuera de su control, pero usted puede controlar cómo reacciona frente a estas. ¿Qué es lo que desencadena su enojo? Identificar como se siente y cuáles son sus desencadenantes puede ayudarle a afrontar situaciones.

## ¿Cómo se presenta el enojo?

No todos reaccionamos al enojo de la misma manera. Usted puede ver cambios o signos en su cuerpo o en la forma que piensa, siente, o actúa.



### CUERPO

- » Aumento de los latidos del corazón
- » Aumento de la presión arterial
- » Aumento de energía o adrenalina
- » Tensión muscular
- » Tensión de la mandíbula o dientes
- » Sudoración o temblor
- » Sentir calor en la cara o el cuerpo




### MENTE Y EMOCIONES


- » Sentirse molesto, frustrado, y agobiado
- » Sentirse tenso, nervioso, y no poder relajarse
- » Preocuparse mucho
- » Tener dificultad de dejar las cosas ir y recordarlas una y otra vez
- » Sentirse fuera de control


# ¿Qué puede hacer para controlar el enojo?


Piense en la última vez que se enojó. ¿Cómo reaccionó? ¿Qué pensó? ¿Qué sintió? ¿Cómo cambió su cuerpo? ¿Cómo reaccionaron otras personas frente a su enojo?

Usted puede aprender a controlar su enojo en vez de que su enojo lo controle a usted. Una de las mejores maneras de controlar el enojo es aprender a controlar cómo lo expresa. Recuerde, el enojo es temporal, pero las consecuencias de lo que hace cuando se enoja pueden durar para siempre.


 Reconozca lo que desencadena su enojo. Aprenda a reconocer cuando empieza a sentirse frustrado, molesto, o enojado para impedir que su enojo siga aumentando.


 Respire profundo. Inhale, cuente hasta 3 (1-2-3), y bote el aire despacio. Respirar le ayuda a su cuerpo a relajarse. Usted puede respirar profundo a cualquier rato y en cualquier lugar.


 Piense antes de hablar. Cuando está enojado puede decir cosas que se puede arrepentir después. Piense en las palabras que usa y el impacto que tienen en otras personas.


 Hable usando el "YO". Aprenda a expresar con claridad porque está enojado y qué es lo que quiere. Sea asertivo con lo que quiere, pero también escuche que es lo que la otra persona


quiere y cómo se siente. Sea específico e intente no criticar o culpar a otros.


 Cambie su manera de pensar. Pensamientos negativos y recurrentes hacen más difícil que pueda controlar su enojo. Evite pensar que las cosas son o "siempre" o "nunca". Recuerde que algunos de estos pueden no ser reales o de verdad. Considere buscar otras explicaciones y perspectivas de lo que puede estar pasando.

 Retírese de la situación. Haga una pausa. Vaya afuera o salga a caminar por unos minutos. Cambiar el ambiente puede ayudarle a que no se sienta atrapado en la situación.

 Haga algo que le guste hacer. Esto puede ayudarle a quitarse de la mente lo que pasó y a relajarse.

 Haga ejercicio. La actividad física puede ayudarle a disminuir el enojo al producir endorfinas que le ayudan a sentirse mejor. Así mismo, la actividad física es una buena manera de poner su energía en algo positivo.

 Duerma bien. No dormir lo suficiente puede hacer más difícil que controle el enojo. Intente dormir entre 6 a 8 horas al día.

 No tenga miedo de pedir ayuda. Hablar con alguien que no es parte de la situación puede traer una nueva perspectiva de las cosas. Pida ayuda si siente que su enojo está fuera de su control, ha tenido algún impacto en sus relaciones, o ha afectado su vida.

## Recursos

### LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

Da apoyo gratuito y confidencial a personas en crisis o que necesitan ayuda y ofrece recursos para usted o sus seres queridos, 24 horas al día, los 7 días de la semana.

- Llame al 988
- Envíe un mensaje de texto AYUDA al 988
- <https://988lifeline.org>

### LÍNEA NACIONAL DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

Da apoyo a personas en crisis, educación sobre violencia doméstica, plan de seguridad, y referencias a servicios locales y agencias de asistencia legal, financiera, de autosuficiencia, de abuso sexual, de abuso del adulto mayor, infantil, y otros servicios.

- Llame al 1-800-799-SAFE (7233)
- [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

### LÍNEA DIRECTA DE RESPUESTA RURAL

Ofrece acceso a asistencia legal y financiera, ayuda en el caso de desastres y apoyo emocional, incluyendo cupones sin costo para obtener servicios de salud mental confidenciales.

- Llame al 1-800-464-0258
- [www.farmhotline.com](http://www.farmhotline.com)

### CENTRO NACIONAL PARA LA SALUD DEL TRABAJADOR AGRÍCOLA

Provee información, educación, y referencias a servicios de atención médica y de apoyo y puede ayudar con recursos financieros y/o interpretación.

- Llame al 1-800-377-9968
- WhatsApp 1-737-414-5121

### ENCUENTRE RECURSOS EN SU ESTADO

- Llame al 211
- [www.farmstress.org](http://www.farmstress.org)



UNIVERSITY OF  
**Nebraska**  
Medical Center

Este recurso está financiado por el Centro de Asistencia de Estrés de Granjas y Ranchos del Centro Norte a través del financiamiento de la Red de Asistencia de Estrés para Granjas y Ranchos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos bajo el acuerdo #2020-70028-32728.