EL ENOJO / RABIA

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1021S-01/06

¿QUE COSA ES EL ENOJO O LA RABIA?
El enojo es una emoción humana. Es natural y todo el mundo lo siente de vez en cuando. Es normal sentir rabia, pero NADIE PUEDE CAUSAR QUE UD. SIENTE EL ENOJO u otra emoción alguna. UD. ES EL QUE
DECIDE COMO SE SIENTE.

La agresión es una forma de comportarse. Uno se comporta así cuando está enojado. Conviene entender la diferencia entre la rabia y la agresión. El enojarse está bien, pero la agresión y la violencia no lo están.

LAS CAUSAS DE LA RABIA
Hay muchas razones por las cuales Ud. llegue a enojarse. La rabia está relacionada a su modo de pensar y sentir.
La forma en que Ud. se comporte cuando está enojado se basa en lo que Ud. ha aprendido en la vida. Algunas de estas costumbres le pueden meter en problemas. Conviene saber que Ud. puede "desaprender" las costumbres que le causan dificultades. Entonces podrá Ud. aprender nuevas formas de comportarse al enojarse que no le compliquen la vida.

SINTOMAS CORPORALES CAUSADOS POR LA RABIA
La rabia nos afecta el cuerpo. Con la rabia se nos sube el nivel adrenalina y otros agentes químicos en la sangre, lo cual:

- hace latir mas rápido el corazón,
- sube la presión de la sangre,
- crea tensión en los músculos,
- vuelve seca la boca,
- revuelve el estómago
- causa sudores.

La forma en que nos afecta el enojo normalmente no perjudica el cuerpo. A través de mucho tiempo, sin embargo, la rabia descontrolada puede causar problemas de salud. Para evitar esto, Ud. debería controlar su rabia.

MANERAS DE DOMINAR EL ENOJO
Una de las siguientes técnicas le podría ayudar para controlar su comportamiento cuando Ud. se enoja.

- Resolver su problema. Identifique el problema que le hizo enojar, y resuélvalo.

- Hablar solo. Al hablar consigo mismo se le puede bajar la rabia. Así empezará a sentirse más calmado, permitiendo que Ud. mantenga su comportamiento bajo control.

- Mantenerse calmado cuando los otros están enojados. Si Ud. está calmado, le es posible escuchar lo que dicen los demás y entender sus sentimientos. Esto le ayudará a evitar discusiones, y le ayudará a no sentirse enojado.

RECURSOS DE ASISTENCIA
Si Ud. se enoja fácilmente o no puede controlar su conducta después de enojarse, tal vez le conviene pedir ayuda. Sólo se requiere que presente una Petición de Necesidad de Salud (HNR) exponiendo su problema. El Programa de Salud Mental ofrece grupos para el manejo del enojo para ayudar a los reclusos a aprender a dominar la rabia. No olvide, cuando la rabia pasa sin expresarse en formas apropiadas, le puede hacer daño a Ud. y/o a alguien más.

DOMINAR EL ENOJO

1. Primero, Ud. necesita saber reconocer cuándo se enoja. Piense en lo que pasa con su cuerpo cuando se enoja.

2. Cuando se siente enojado, Ud. necesita controlar cómo va a reaccionar o a comportarse. ¿Cuál fue el colmo? ¿Fue algo que pasó o fue algo que alguien le dijo o le hizo?

3. Ya que reconozca el origen se su rabia, Ud. necesita controlar cómo va a reaccionar o a comportarse. **MIENTRAS MAS CLARAMENTE UD. LOGRA COMUNICAR SUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS A SI MISMO Y A OTROS, TANTO MAS FACIL SERA ESTE PROCESO**.

"Este documento es una traducción del texto del original escrito en inglés. Esta traducción no es una traducción oficial y no está comprométiendo en este estado o una subdivisión politica de este estado."