

COLEGIO R.R. OBLATAS AL DIVINO AMOR

Servicio de Orientación Escolar Gestión 2020

“APRENDER A MANEJAR EL ENFADO”

Documentos de Reflexión y Trabajo – Entrega 02

*“La palabra dicha sin pensar puede ser el arma más letal”
Proverbio Popular*

APRECIADAS FAMILIAS OBLATAS:

Cordial saludo y mi deseo porque estos días que estamos transitando estén llenos para nuestros Hogares de las Bendiciones de paz, serenidad y tranquilidad que solamente nos puede ofrecer DIOS.

Para esta segunda entrega de nuestros materiales de reflexión y trabajo he querido centrar la atención en un tema que considero es de capital importancia: El manejo del enfado. Espero lo lean y desarrollen con atención y dedicación.

PUNTO DE PARTIDA

Para comenzar quiero invitarlos para que cada uno de ustedes y de manera independiente conteste las siguientes preguntas:

- 1- ¿Hay sentimientos buenos y malos? ¿Por qué?
- 2- ¿El disgusto o enfado puede alterar la paz del hogar? ¿Por qué?
- 3- ¿Qué responsabilidad tienes con este tema?

La dinámica de los sentimientos se suele sustentar en algunos planteamientos básicos como son:

Los sentimientos en sí mismos **NO** son buenos o malos, sino que hacen parte de la naturaleza humana y la calificación se podría dar más enfocada hacia la respuesta o a manifestación de los mismos y se debería plantear en términos de una expresión más o menos adecuada.

La psicodinámica de esta expresión de afectos conlleva tres momentos que son: Identificación, Expresión y Manejo. Siendo la “manera” de ser y la historia personal dos variables de gran importancia para el manejo del mundo emocional.

La identificación oportuna conducirá a que una persona pueda dar cuenta de sus estados emocionales y ante todo le va a permitir ir desarrollando las “alertas” frente a ciertas dinámicas y/o situaciones. Esta es una tarea muy importante en la formación de nuestros niños, niñas y adolescentes.

La expresión de sentimientos es ante todo un entrenamiento asertivo que va más allá de la expresión popular: “Yo siempre le voy diciendo a los demás lo que siento y poco me importa lo que puedan pensar”. Es una comunicación afectiva que busca el bienestar de ambas partes.

La persona tiene el compromiso de gerenciar sus emociones y de esta manera darles el manejo más adecuado y oportuno. Lo contrario invita a que el Ser Humano independiente de su edad se mueva al vaivén de sus estados emocionales.

EL ENFADO UN SENTIMIENTO DE ALTO RIESGO

Antes de adentrarnos en el tema quiero volverlos a invitar para contestar unas preguntas:

- 1- ¿Cuáles son los sentimientos básicos?
- 2- ¿Cómo se podría definir el enfado?
- 3- ¿Por qué se afirma que los Seres Humanos **NO** sentimos “rabia”?

Los Seres Humanos nos movemos en dos grandes dimensiones que de manera constante están en interacción. Ellas son:

Dimensión Racional

Dimensión Afectiva-Emocional

La segunda (La cual nos está ocupando en esta reflexión) integra principalmente dos aspectos que son:

Dinámica de sentimientos

Manejo de necesidades afectivas

Recordemos que los sentimientos básicos son: Alegría, Tristeza, Disgusto, Miedo y Dolor. Cada uno de ellos con sus características, variables y manifestaciones. En algunos grupos culturales se tiende a señalar que alguno de estos sentimientos resulta de mayor facilidad y/o dificultad para su expresión.

En este segundo material de reflexión estaremos deteniéndonos un poco en lo que corresponde al DISGUSTO para algunos hermanado conceptualmente con la idea del ENFADO. Vale la pena aclarar que la literatura más reciente lo distancia de la “rabia” ya que esta última hace más parte de una condición fisiológica asociada a los animales.

La IRA como idea asociada a este sentimiento se entiende desde una perspectiva del enfado exacerbado y llevado por consiguiente a una situación límite que por lo pronto no nos interesa en estareflexión.

El ENFADO o DISGUSTO explicado de una manera bastante sencilla es una de las respuestas afectivas más habituales que desarrolla la persona cuando algo no sale de acuerdo a lo esperado y/o cuando el estímulo que llega de manera objetiva o subjetiva genera un desequilibrio a su realidad personal. Procesarlo y poder resolverlo de la manera más conveniente pareciera que se constituye en una tarea compleja que no siempre logra ser manejada de la forma más pertinente.

Es muy importante señalar que cuando el referente es objetivo (Habitualmente asociado a temas como el manejo del conflicto o algunos elementos de la dinámica vincular) es probable hacer más conciencia de lo adecuado o inadecuado de nuestra respuesta y el efecto que podría provocar en los que nos rodean.

De hecho, aunque parezca bastante obvio situaciones como las que hoy atravesamos en la cual entran en juego muchas variables (Algunas matizadas por la profunda incertidumbre) y

una convivencia más frecuente con las personas del hogar se incrementa la probabilidad de evidenciar momentos y focos de tensión que conllevan una carga de enfado que de no ser manejado de la manera más adecuada puede generar considerables resquebrajamientos en la dinámica del HOGAR.

ALGUNAS CLAVES DE MANEJO

Sin querer entrar en una dinámica de buscar secretos o “fórmulas mágicas” considero que puede ser de gran utilidad tener en cuenta para el manejo del enfado algunas claves como:

Validar el enfado de cada persona del grupo familiar, evitando expresiones descalificadoras como: “Ahora no vaya decir que se molestó por esa bobada”, “Ahora usted se ha vuelto tan susceptible que no se le puede decir nada”, “Sabe que lo mejor es cada uno se meta en su cuarto y con eso evitamos disgustos”, etc.

Aunque se haga la validación anterior es importante manifestar de manera asertiva el desacuerdo con las reacciones de disgusto que lastiman individual y/o colectivamente al grupo familiar. NUNCA se debe permitir la violencia o el maltrato.

Generar espacios personales de silencio, reflexión y elaboración sin que los mismos se vuelvan un “escape” que inhiba la confrontación amorosa y oportuna. NUNCA se debe dejar que la situación se pase “sin hablar” ya que podría estar dejando “heridas más profundas”.

Fortalecer el diálogo y el constante ejercicio de resonancia en el cual cada miembro de la familia hace su mayor esfuerzo para “ponerse en los zapatos del otro” y entender desde allí sus percepciones, temores e inquietudes.

Tener siempre la ORACIÓN y la PALABRA DEL SEÑOR como los mejores apoyos para fortalecer la dinámica de cada una de nuestras familias.

HASTA LA PRÓXIMA ENTREGA
UN ESPECIAL SALUDO
JORGE ALBERTO ALDANA ROSILLO
Orientador Escolar – Abril de 2020

ESTE MATERIAL HA SIDO ELABORADO PARA EL COLEGIO RR OBLATAS AL DIVINO AMOR POR SU ORIENTADOR ESCOLAR, PSICÓLOGO JORGE ALBERTO ALDANA ROSILLO -ABRIL2020)