

Ejercicio para ampliar la conciencia del propio enojo

Carmona Chit, Florencio Leopoldo

2020

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4896>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA PUEBLA

**Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial
del 3 de abril de 1981**



Ejercicio para ampliar la conciencia del propio enojo

Director del trabajo

Dr. Raúl José Alcázar Olán

ELABORACIÓN DE TESIS DE GRADO
que para obtener el título de
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

presenta

Florencio Leopoldo Carmona Chit

RESUMEN

El autoconocimiento emocional es valioso porque representa el primer paso para percibir el mundo. Por el contrario, cuando hay dificultad para percibir las emociones el mundo puede percibirse amenazante lo cual dificulta la existencia sana. Cuando la persona es consciente de su mundo en términos de lo que siente, piensa y qué le dan ganas de hacer, entonces es más fácil reinterpretar lo que sucede para darle un sentido y ejercer el derecho a elegir.

Este trabajo es un estudio de tipo pre-experimental y tuvo como objetivo la evaluación de un ejercicio individual para ampliar la conciencia del enojo y la forma particular de vivirlo, aplicado a 36 personas.

El ejercicio consistió en preguntarle a las personas encuestadas: ante una situación de enojo, ¿qué señales físicas te dicen que estás enojado?, ¿cuáles son los pensamientos que tienes?, ¿qué deseas hacer en ese momento?, ¿qué deseas decir en ese momento?, ¿de qué te das cuenta?. Este ejercicio se aplicó en dos formatos diferentes: cara a cara y vía correo electrónico.

Aunque hay una semejanza en las respuestas obtenidas en los dos tipos de formato (cara a cara y correo electrónico), fue muy notable la abundancia de información que ofrece el formato cara a cara, no solo por la respuesta a las preguntas planteadas, sino por la observación de los cambios físicos de los participantes, sus gestos, sus cambios de postura y emocionales.

Otro aspecto en que hubo semejanzas en las respuestas fue cuando se les preguntó a los participantes de qué se dan cuenta con el ejercicio. Esta última pregunta fue la que desencadenó varias reflexiones positivas y de autoconciencia emocional en los participantes, en términos individuales y en su relación con los demás.

Se considera que el mayor aporte de este trabajo hacia los participantes fue un “darse cuenta”, una toma de conciencia de la forma en la que cada uno en particular se relaciona con el enojo y su forma de procesarlo.

Índice

Capítulo I. Introducción.....	7
Antecedentes	7
Justificación	9
Planteamiento del problema	10
Pregunta de investigación	10
Objetivo de la investigación	10
Definición de conceptos clave	11
Capítulo II.- Marco teórico	12
Las emociones	12
Objetivos de las emociones y los sentimientos	12
Sensación, emoción y sentimiento	14
Sensación	15
Emoción	15
Sentimiento	16
Percepción	17
Clasificación de emociones y sentimientos	17
Los sentimientos y la percepción	18
Sentimiento de fondo	18
Los sentimientos y el lenguaje	20
El enojo	22
Características de las relaciones de ayuda que facilitan el desarrollo y la transformación	27
La autoconciencia emocional del enojo y el desarrollo humano	29

Capítulo III. Método	33
Tipo de estudio	33
Participantes	33
Materiales e instrumentos	34
Procedimiento del ejercicio/intervención en la entrevista cara a cara	35
Procedimiento del ejercicio/intervención en el material enviado por correo electrónico	36
Procedimiento de análisis de datos	38
Aspectos éticos de la investigación	38
Capítulo IV. Resultados	40
Pensamientos de enojo	42
Lo que deseas hacer cara a cara	43
Lo que deseas hacer, correo electrónico	44
Lo que deseas decir, cara a cara	44
Lo que deseas decir, correo electrónico	45
¿De qué te das cuenta? Cara a cara	45
¿De qué te das cuenta? Correo electrónico	46
Seguimiento a tres meses sobre el estatus de quienes hicieron el ejercicio por correo electrónico.	47
Capítulo V. Discusión	50
Referencias	54

Índice de tablas

Tabla 1. Características de la muestra	34
Tabla 2. Instrucciones para el participante vía correo electrónico	37
Tabla 3. Señales corporales de enojo en el formato cara a cara	41
Tabla 4. Señales corporales de enojo en el formato correo electrónico	41
Tabla 5. Pensamientos de enojo más frecuentes en el formato cara a cara	42
Tabla 6.- Pensamientos de enojo más frecuentes en el formato correo electrónico	42
Tabla 7. Lo que las personas desean hacer estando enojadas (en el formato cara a cara)	43
Tabla 8. Lo que las personas desean hacer estando enojadas (en formato correo electrónico	44
Tabla 9. Lo que las personas desean decir, cara a cara	45
Tabla 10. Lo que las personas desean decir, (formato correo electrónico)	45
Tabla 11. ¿De qué te das cuenta?. Ejercicio cara a cara	46
Tabla 12. ¿De qué te das cuenta? Correo electrónico	46

Índice de anexos

Anexo 1. Carta descriptiva	56
Anexo 2. Cuestionario aplicado cara a cara	57
Anexo 3. Frases para controlar el enojo	58
Anexo 4. Tabla de datos en bruto	59
Anexo 5. Señales corporales identificadas. Formato cara a cara	62
Anexo 6. Señales corporales identificadas. Formato correo electrónico	63
Anexo 7. Pensamientos identificados. Formato cara a cara	64
Anexo 8. Pensamientos identificados. Formato correo electrónico	64

Anexo 9. ¿Qué deseas hacer. Formato cara a cara	65
Anexo 10. ¿Qué deseas hacer. Formato correo electrónico	66
Anexo 11. ¿Qué deseas decir?. Formato cara a cara	67
Anexo 12. ¿Qué deseas decir?. Formato correo electrónico	67
Anexo 13. ¿De qué te das cuenta?. Formato cara a cara	68
Anexo 14. ¿De qué te das cuenta?. Formato correo electrónico	69
Anexo 15. Conclusiones y aprendizajes personales	70

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

Antecedentes

La sociedad actual vive en un mundo que parece que se va tornando más complejo y estresante día con día, que obliga a quienes la conforman a estar centrados en el lograr, en encajar en estándares y lineamientos y en el tener, más que poder vivir centrados en el ser. La complejidad de las relaciones personales, las exigencias sociales, laborales, intelectuales, materiales, financieras ... tienen a las personas experimentando en el diario existir, situaciones de vida insanas; vidas llenas de dolor y emocionalmente tóxicas para sí mismas y para todos los seres con quienes se convive. Situaciones en las cuales el sufrimiento, el aislamiento, las enfermedades y somatizaciones se manifiestan en la cotidianidad al vivir (Uriarte, 2018).

Lo anterior se acentúa si se considera que ha prevalecido durante años un racionalismo exacerbado en donde las emociones han sido vistas como algo negativo que había que controlar y, de ser posible, eliminar (Muñoz, 2016).

Las emociones son importantes para la supervivencia del ser humano ya que permiten la adaptación ante las condiciones cambiantes del medio. De acuerdo a las investigaciones (Ekman & Osler, 1979; Plutchik, 2000), se ha encontrado que existen emociones básicas como la alegría, miedo tristeza sorpresa y enojo, las cuales son necesarias para diferentes situaciones a las que se enfrenta el ser humano. Sin embargo cuando hay un inadecuado manejo de las emociones comienza a haber un deterioro en diferentes áreas de vida de los sujetos, como la salud, la familia, las relaciones interpersonales y el malestar subjetivo.

Es necesario que las personas, además de percibir emociones, aprendan a sentirlas y regularlas. Las emociones constituyen una importante fuente de información y acción. Así, mediante las emociones, la persona sana puede tener un alto nivel de conocimiento del ambiente y de sí misma. Las emociones “regulan el funcionamiento mental, organizando tanto el pensamiento como la acción (Greenberg y Pavio, 2000).

Esta energía en movimiento hace reaccionar al organismo. Si se procesa adecuadamente da lugar a la acción y, si no se procesa así, bloquea el organismo. Cada persona tiene diferentes maneras de bloquear la expresión y el sentir las emociones.

El autocontrol emocional implica ser capaces de gestionar adecuadamente la energía producida en el interior en el caso de que un obstáculo o un tropiezo dificulte la obtención de lo que se desea (Conangla, 2014).

Cada persona experimenta de manera diferente lo que siente, por esta razón, al abordar a las personas con problemas para manejar el enojo, hay que considerar que experimentan esta emoción con diferente intensidad (López y Rodríguez, 2005).

El enojo es un estado emocional que consiste en sentimientos que varían en una intensidad que va de la mínima molestia a la furia intensa; se asocia así mismo con la activación del sistema nervioso autónomo, y comunmente es la respuesta ante situaciones que se perciben como injustas (Deffenbacher, 1999).

El estudio del enojo es relevante porque puede conducir a la hostilidad y la agresión. Al enlace de los tres se le conoce como síndrome “¡AHA!” (por sus siglas en inglés *anger, hostility, aggression*). Esto significa que el enojo puede asociarse con interpretaciones peyorativas, de desprecio hacia los demás o ideas de venganza (hostilidad) y con comportamientos destructivos (agresividad). Así, el enojo puede ser el primer paso para

desarrollar actitudes hostiles que se traducen en un daño a otras personas, al ambiente o a uno mismo (Alcazar, 2015).

La ira promueve la destrucción del obstáculo que nos priva de conseguir lo que queremos. Gritar, insultar o agredir verbalmente a otro promueve una espiral de violencia de la que cada vez es más difícil salir (Soler & Conangla 2009).

El manejo inadecuado de la ira se relaciona con el deterioro de las relaciones interpersonales, aumento de malestar subjetivo y desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas (Alcázar, 2012).

Justificación

El autoconocimiento emocional es valioso porque representa el primer paso para percibir el mundo. Por el contrario, cuando hay dificultad para percibir las emociones el mundo puede percibirse amenazante lo cual dificulta la existencia sana. Cuando la persona es consciente de su mundo en términos de lo que siente, piensa y qué le dan ganas de hacer, entonces es más fácil reinterpretar lo que sucede para darle un sentido y ejercer el derecho a elegir. Tal autoconciencia emocional llevará a entender y atender las propias necesidades sin responsabilizar a los demás por lo que sucede y descubrir finalmente que la necesidad más importante es contribuir al bien propio y colectivo para favorecer un bien común.

Los resultados de este trabajo beneficiarán en primer lugar y directamente a los participantes pues se les brinda la oportunidad de reflexión, un darse cuenta para reconocer sus propias reacciones al percibir el enojo, ya sea físicas, cognitivas o de actitud y sobre cuáles tienen o no el control. Este proceso reflexivo permitiría darse cuenta de las reacciones que agravan la situación en la que viven y su afectación en las relaciones.

Planteamiento del problema

El enojo es, en esencia, un remanente de energía que está destinado a aumentar nuestros propios recursos para resolver el problema que nos produce enojo. Sin embargo, al no saber cómo canalizarlo, termina convirtiéndose en un factor que daña aún más la situación a la que nos enfrentamos. Por esta razón es de fundamental importancia conocer de qué está hecha esta emoción y aprender a transformar el enojo que destruye en enojo que resuelve (Levi, 1999).

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los efectos de un ejercicio para aumentar de autoconciencia emocional del enojo?.

La manera en que se pretende aumentar dicha autoconciencia es por medio de preguntar a la persona sobre sus sensaciones corporales, pensamientos, lo que quiere decir y/oo hacer estando enojado

Objetivo de la investigación

Evaluar un ejercicio que fomente una mayor conciencia de la emoción del enojo y sus diferentes formas de vivirlo en cada persona, a través de que el individuo identifique elementos de esta emoción y así facilitar la experiencia del darse cuenta del propio enojo.

Definición de conceptos clave

Emoción

La emoción es una respuesta para la que venimos equipados innatamente, pero que se va enriqueciendo durante la experiencia de vida y tiene como objetivo la supervivencia y el desarrollo (Damasio, 2006)

Enojo

Es un estado emocional que consiste en sentimientos que varían en una intensidad que va de la mínima molestia, a la furia intensa (Deffenbacher, 1999).

Enojo rasgo

El enojo como rasgo de personalidad es un patrón relativamente estable de pensar, sentir y actuar en cuanto a quienes son propensos a sentir ira en cualquier lugar y contra cualquier persona (Deffenbacher, 1996).

Enojo rasgo alto.- Este término alude a una característica crónica, relativamente estable de sentir, pensar y comportarse de manera iracunda, en cualquier situación y en cualquier momento Deffenbacher, (1992). También se encuentra asociada a diversos trastornos psicológicos de personalidad incluyendo trastorno paranoide, límite, esquizoide, antisocial, narcisista, histriónico y dependiente Catilho, Xavier, Pinto-Gouveia y Costa (2015).

Capítulo II. MARCO TEORICO

Las emociones

Soler y Conangla (2009) afirman que las emociones van y vienen, llenan nuestra vida, las respiramos, las palpamos, las sentimos, las vivimos; las valoramos, las apreciamos, las integramos y las dejamos partir; las ignoramos, las escondemos, las desatendemos, no las entendemos, nos peleamos con ellas, nos avergonzamos de ellas.

Hay quien las considera una interferencia y piensa que viviría mucho mejor con la mente científica y fría. Hay quien permite que asuman el control y, dejadas a su albedrío, actúa de forma poco inteligente. Y, no obstante, en el complejo mundo actual no podemos ni debemos prescindir de ellas ya que nos indican si lo que llevamos a la práctica, dictado por nuestro instinto o nuestra mente, nos equilibra o nos desequilibra y enriquecen con sus tonalidades nuestros paisajes vitales. Si nos permitimos sentir las, si las atendemos, si las traducimos e incorporamos su información a nuestro mapa de realidad, sabremos qué caminos nos convienen y cuáles debemos evitar.

Son nuestras aliadas, un regalo que la evolución ha puesto a nuestra disposición, el reflejo de cómo nos relacionamos con nosotros mismos, cómo manejamos nuestras relaciones con los demás y de cómo nos posicionamos en el mundo.

Objetivos de las emociones y los sentimientos

La función de las emociones se puede explicar mediante una metáfora en la que estas se comparan con las luces del tablero de un automóvil: cuando estas se encienden e indican que ha subido la temperatura o queda poco combustible, cada emoción es una luz de tonalidad específica que se enciende e indica que hay un problema a resolver.

El miedo, la ira, la culpa, la envidia, etc., son refinadas señales que alertan, cada una de ellas, acerca de un problema en particular y su función es remitir a ese problema.

Las emociones son aprovechadas completamente cuando uno aprende qué problema específico detecta cada emoción y cuál es el camino que resuelve el problema detectado.

Cuando esto ocurre es necesario concentrarse en la resolución del problema y agradecer a la emoción haber orientado la mirada en esa dirección, por más dolorosa o inquietante que dicha emoción pueda haber parecido al comienzo.

Las emociones se convierten en un problema cuando en la ignorancia emocional no se sabe aprovechar la información que brindan; es entonces cuando se agrega más sufrimiento estéril a la experiencia que se vive (Levy,1999).

Con respecto a la utilidad e importancia de las emociones y los sentimientos en los seres humanos, parece cada día haber un acuerdo mayor entre los diferentes investigadores, tanto desde el punto de vista psicológico, como desde el punto de vista social (Reidl, 2005). A continuación se describen dichos aspectos.

- Informan sobre el estado del campo organismo/entorno.
- Proveen orientación en el campo.
- Señalan la presencia de una necesidad.
- Informan de aquello que es significativo y de lo que realmente interesa.
- Organizan y preparan para la acción.
- Son adaptativas.
- Motivan.
- Comunican.

- Le dan sabor a la vida.
- Clarifican el pensamiento y la toma de decisiones
- Son generadores de comportamientos éticos

Sensación, emoción y sentimiento

Hay un uso indiscriminado de las palabras sensación, emoción y sentimiento en diversos autores independientemente del modelo teórico y filosófico acerca del ser humano que cada una de ellas sostiene. Hay escritos donde no hay una distinción y a todo ese conjunto se le llama emoción, otros solo lo engloban como sentimientos.

Es difícil hacer una distinción entre estos conceptos, ya que la palabra *feelings* tiene varios significados, como acertadamente Joandomènec Ros, el traductor al español de uno de los libros de Damasio (2006) pone en una nota, el cual aclara que *feelings* puede significar tanto sensaciones como sentimientos.

A nivel lingüístico, en el idioma español, las sensaciones son más corporales o materiales, las emociones son más energéticas y pasajeras, teniendo una implicación más psicológica, y los sentimientos son más intelectuales o espirituales, hay en ellos un elemento más cognitivo (Muñoz, 2016).

Para Damasio (2006) (citado en Muñoz, 2016 P12) “la emoción y las reacciones relacionadas están alineadas con el cuerpo, los sentimientos con la mente”, “la emoción precede al sentimiento, es la parte del proceso de sentir que se hace pública, mientras que el sentimiento es la parte que permanece privada”.

Sensación

Según Lapeyronne (2004), la sensación es una conciencia corporal, está muy localizada en el cuerpo y podemos determinar con bastante exactitud su ubicación

Emoción

Las emociones son el resultado de la evaluación de una situación por parte del organismo. Las emociones, y todas las reacciones corporales asociadas a ellas, sirven de fundamento para los mecanismos básicos de la regulación de la vida, están fundamentalmente al servicio de la supervivencia. Están constituidas por reacciones simples, para promover la supervivencia del organismo, son espontáneas. Las emociones surgen ante un estímulo y están ahí por buenas razones orgánicas y por razones de supervivencia.

Características más importantes de la emoción:

- Precede al sentimiento y depende de las sensaciones y las percepciones.
- Es la parte que se hace pública en el sentido que puede ser observada de forma más o menos evidente, a través de acciones o movimientos que pueden verse en conductas específicas de tipo no verbal: la cara, la voz, los gestos, los movimientos, etc. Como afirma Damasio (2006), las emociones se representan en el teatro del cuerpo.
- Suele ser intensa pero de corta duración.
- Son el resultado de la evaluación de la situación por parte del organismo

- Están al servicio de la supervivencia, se constituyen a partir de reacciones simples para promover la supervivencia del organismo.

Sentimiento

El sentimiento es la elaboración y representación cognitiva de cualquiera de las siguientes experiencias: el estado del cuerpo, la emoción, las percepciones, los recuerdos y los pensamientos del estado del cuerpo en un proceso reactivo. Para poder tener sentimientos hemos de ser capaces de tener sensaciones y de representarlas cognitivamente.

Un sentimiento es entonces una sensación corporal que se interpreta y concretiza, una sensación que se “bautiza” con un nombre que va de acuerdo a la propia historia, a las propias experiencias anteriores y al propio marco cultural. Así, se puede tener, por ejemplo, una sensación de opresión en el pecho y de acuerdo a lo que esté pasando en ese momento y a lo que en otras ocasiones se ha sentido que se parece, se interpreta y dice que se está triste. Esa misma sensación en ese momento se puede interpretar de manera diferente y decir, por ejemplo, que se tiene miedo.

Características más importantes de los sentimientos:

- Implica una elaboración y representación cognitiva.
- Ocurre posteriormente a las sensaciones y a la emoción.
- Es la parte privada del proceso emocional. Normalmente están escondidos, invisibles a todos los que no sean su propio dueño. Como afirma Damasio (2006), los sentimientos se representan en el teatro de la mente.

- Los sentimientos contribuyen a la regulación de la vida, pero están más al servicio del desarrollo que de la supervivencia. Están constituidos por elaboraciones más complejas, de tipo cognitivo.
- El sentimiento suele ser poco intenso pero de una duración mayor que la emoción.

Percepción

Se refiere al producto de los procesos psicológicos en los que están implicados el significado, las relaciones, el contexto, el juicio, la experiencia pasada, y la memoria. La percepción implica organizar, interpretar y dar significado a aquello que procesan inicialmente los órganos de los sentidos. Es el resultado de la organización e integración de las sensaciones en una conciencia de los objetos y sucesos ambientales.

Clasificación de las emociones y sentimientos

Hay muchas clasificaciones que se han dado a las emociones y a los sentimientos, tantas como escuelas y autores existen. Toda clasificación es arbitraria, va a depender desde dónde y para qué se desea hacerlo, al mismo tiempo es necesaria para generar teorías e investigaciones al respecto.

Algunos identifican las emociones por sus características expresivas, otros por sus características cognitivas, otros más haciendo hincapié en sus aspectos fisiológicos. Cualquier clasificación depende, en gran parte, de cómo se define y analiza la emoción (Muñoz, 2016).

Los sentimientos y la percepción

Indudablemente, percibimos parcialmente, es decir, nunca percibimos la totalidad de la realidad, solo una porción de la misma; además, esta percepción está matizada por nuestra historia. Si en la propia historia hay una situación que ha sido buena o agradable, producirá emociones y sentimientos gratos, de lo contrario generará emociones y sentimiento desagradables. Cuando la experiencia ha sido demasiado desagradable, de tal forma que haya sido traumática, o sea extremadamente difícil o imposible de asimilar, entonces se puede distorsionar y hasta bloquear la percepción.

Nuestra percepción depende de nuestros sentidos, si nuestros sentidos están alterados de alguna forma la percepción quedará distorsionada.

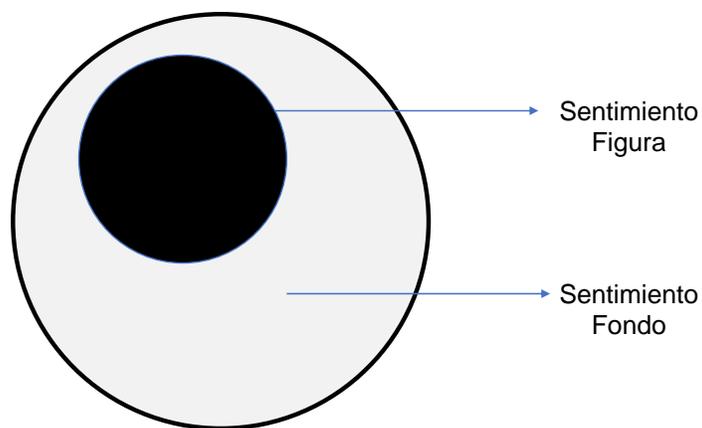
La percepción es selectiva y es necesaria para que se desarrolle la conciencia, que es un proceso que consiste en integrar toda esta nueva experiencia; una vez que se haya percibido, se va hacia la simbolización, o sea, que se le da un significado a lo percibido y que podrá generar una emoción y un sentimiento (Rogers, 2007).

Por tal motivo la conciencia depende tanto de la percepción como de la simbolización que se haga de la realidad, por eso algunos autores creen que si se logra tener una conciencia más amplia de la realidad es posible que en situaciones futuras la conciencia de hechos futuros cambie, que es un tanto la postura cognitiva.

Sentimiento de fondo

Siempre se está en un sentimiento, pero no siempre el sentimiento hace figura, no siempre es posible darse cuenta de que se está en un sentimiento. La figura es donde está más puesta la atención, lo demás es el fondo. Cuando algo atrapa la atención pasa a ser

figura. La figura puede ser una situación, una persona, un objeto, un concepto, un sentimiento, una sensación, etc.



El sentimiento de figura está representado por el punto negro el cuál es más fácil de percibir de manera individual así como por los otros, el sentimiento de fondo está detrás de la figura por lo que es más difícil de reconocer (Muñoz, 2016).

Bajo esta premisa se explica que los sentimientos de fondo son aquellos que, debido a la historia individual de cada persona, se vive bajo un sentimiento en particular (miedo, alegría, tristeza, enojo o afecto) que orienta sus relaciones interpersonales, forma de pensar, vivir y sentir, la vida individual está teñida con el sentimiento de fondo; no significa que un sentimiento sea mejor que otro. El no haber reconocido ni trabajado el sentimiento de fondo, éste matizará cualquier experiencia a partir del mismo, sin que el individuo lo pueda notar. El sentimiento de fondo no es estático, ni inamovible, por lo que puede cambiar según la etapa de la vida que se esté experimentando y el significado que se le dé a la misma (Rodríguez, 2018).

El sentimiento de fondo, según Muñoz (2016) es evidente en particular con las conductas realizadas y la forma de expresarse; en este sentido puede ser indudable para las personas con las que se convive cual es el referente emocional con el que se vive, ya que éste puede ser el causante de conflictos en las relaciones. Cuando este sentimiento de fondo es particularmente rígido puede generar distorsión en la forma en la que se percibe la realidad agregando un estilo de vida disfuncional, pues en momentos de crisis puede ser más evidente el sentimiento con el que se lleva la vida. Cuanto más rígido sea el sentimiento de fondo, más disfuncional resultará para la vida de la persona. En ese caso resulta necesario explorar la biografía emocional de la persona, para ver cuáles son los cristales por los que se ha mirado a sí misma y al mundo.

Por lo que se refiere al sentimiento figura, se puede considerar como aquel que enmascara o maquilla la vida diaria de la persona, tendrá como función el desviar la atención hacia él para evitar entrar en contacto con lo que de verdad se está sintiendo, la forma en que se vive el día a día y el conocimiento real de uno mismo. Al mismo tiempo permite enfocar lo que se siente hacia algo en concreto que sólo surge cuando se está frente a frente ante: una persona, un objeto, un concepto, una sensación, un hecho, etc (Rodríguez, 2018).

Los sentimientos y el lenguaje

Muñoz (2016) afirma que los sentimientos y el lenguaje han tenido un desarrollo paralelo en la historia de la humanidad toda vez que los sentimientos se fueron generando, significando, con el uso cada vez más refinado del lenguaje, debido a la necesidad de especificar la experiencia emocional que se estaba teniendo para así poder descubrir las necesidades de las que nos estaban hablando. Las emociones tenían que traducirse y

detallarse para que la experiencia pudiese comunicarse, comprenderse e integrarse mejor, es así como aparecen los sentimientos, que no son sino el “bautizo” de la emoción de acuerdo a la experiencia concreta que se estaba viviendo.

A mayor desarrollo del lenguaje, así como de la conciencia reflexiva de la propia experiencia, se crearon un mayor número de sentimientos. No bastaba con decir que se sentía afecto por alguien, era necesario ser más concretos y poder especificar hacia ese alguien qué era lo que se sentía: ternura, aceptación, amor, compasión, etc. Llamarlo “afecto” resultaba demasiado general y podía significar muchas cosas. No bastaba con decir que se sentía miedo hacia algo, era importante especificar qué tipo de miedo: temor, pánico, alarma, angustia, etc. Al especificar la vivencia emocional era más fácil descubrir lo que uno necesitaba y tener una respuesta acorde a la experiencia. No es exagerado decidir que a mayor desarrollo de los seres humanos y de su cultura, es mayor el uso diferenciado del lenguaje emocional. Podemos observar el nivel de la calidad de la reflexión e introspección de una persona en la cantidad de palabras que usa para describir la emoción que está sintiendo.

El caso inverso se observa cuando hay un mal uso del lenguaje verbal, pues se promueve la obstrucción de la comunicación de la experiencia que estamos teniendo, y por tal, el otro difícilmente se puede llegar a enterar de lo que realmente queremos expresar sobre nuestro mundo emocional. Uno de los problemas más comunes en nuestro tiempo es la reducción de la comunicación a través de modismos simplistas que no dicen nada. Este tipo de comunicación no promueve la experiencia del contacto y el encuentro entre los seres humanos, ya que por un lado es un factor que simplifica el significado de la

experiencia, y por otro muy importante, no expresa realmente lo que fue esta vivencia para la persona.

El enojo

El enojo es un estado emocional que consiste en sentimientos que varían en intensidad, desde la leve molestia hasta la furia (Spielberger & Reheiser, 2009). La experiencia de sentir enojo incluye tres componentes: físico, cognitivo y conductual (Deffenbacher & McKay, 2000)

El enojo es, en esencia, un remanente de energía que está destinado a aumentar nuestros recursos para resolver el problema que nos produce enojo. Sin embargo, al no saber cómo canalizarlo, termina convirtiéndose en un factor que daña aún más la situación a la que nos enfrentamos. Por esta razón es de fundamental importancia conocer de qué está hecha esta emoción y aprender a transformar el enojo que destruye en enojo que resuelve (Levy, 1999).

Según Lamerise y Dodge (1993) el enojo cumple una gran variedad de funciones adaptativas, que incluye básicamente la regulación de procesos internos (fisiológicos y psicológicos) en la reacción de defensa, así como la regulación de las conductas sociales e interpersonales.

Deffenbacher (1999) define el enojo como un estado interno que abarca cuatro dominios relacionados: emocional, excitación fisiológica, procesos cognitivos y conductas, aspectos que son detallados por Alcázar, Godoy, Gil, Peralta, Rivera, Cedillo, y Portilla (2019).

Emocional

Donde el enojo es experimentado como un conjunto de sentimientos que pueden variar desde sentir una ligera molestia o irritación, pasando por sentimientos de frustración e incluso generando sentimientos de enojo problemático como el estar furioso o iracundo.

Excitación fisiológica

Los aspectos fisiológicos del enojo están detonados por la respuesta “atacar/ huir” (*fight/flight*) que prepara a las personas para responder en situaciones amenazantes o estresantes. Aunque ningún individuo suele experimentar simultáneamente todas las siguientes reacciones y sensaciones, existen varios elementos fisiológicos comunes. Durante la respuesta de “atacar/huir”, el cuerpo se dispone a realizar mucha actividad muscular. El ritmo cardiaco y la presión arterial incrementan, y la sangre que está en los órganos internos se va a la piel y a los grandes músculos del cuerpo. Esto genera palpitaciones, sensación de pulsaciones en la cabeza, sensaciones de calor y enrojecimiento de la piel. El sistema nervioso autónomo incrementa la tensión muscular, originando una sensación general de tensión o áreas específicas de tensión muscular tales como: tensar la mandíbula, apretar los puños y sensación de tensión en los hombros. Las glándulas adrenales secretan adrenalina, noradrenalina y varios corticosteroides que pueden causar temblores y sensaciones de inquietud y agitación, lo cual puede causar respuestas exageradas e impulsivas. El cuerpo también trata de enfriarse, lo cual puede generar sudoración en distintas partes del cuerpo. La respiración suele volverse rápida con inhalaciones cortas. Y en algunas ocasiones surgen problemas gastrointestinales (náusea, diarrea, malestar estomacal). Si el enojo es frecuente o dura periodos largos también se

puede manifestar físicamente como migrañas, tensión en los dientes, úlceras y cosas semejantes.

Procesos cognitivos

El enojo también se manifiesta en eventos cognitivos o mentales. Se refleja en la forma particular de pensar. Los pensamientos varían de persona a persona y según el tipo de situación que se presente, pero el enojo se relaciona frecuentemente con los siguientes patrones de pensamiento:

- La creencia de que se ha sido tratado de una manera injusta o que los propios límites han sido violados y traspasados.
- Asumirse como víctima (generalmente víctima inocente) y, ante las circunstancias, ser percibido como el victimario.
- Esperar que los demás o que la vida sea exactamente como se desea. Si esta expectativa no se cumplen, surge la creencia de que la vida es horrible, terrible o espantosa.
- La creencia de que otros intencionalmente han hecho que cosas negativas sucedan en la propia vida o haber lastimado intencionalmente, amenazado, humillado o maltratado.
- Externalizar la fuente de los problemas (por ejemplo: “ellos son responsables”). No asumir consecuencias o culpar a terceros a consecuencia del enojo.
- Etiquetar negativamente a personas, cosas o eventos (ejemplo: horrible, espantoso), sobregeneralizar (ejemplo: siempre/ nunca) y/ o expresiones obscenas (ejemplo: maldiciones, groserías).

- Fantasías de venganza.
- Rumiación (repetición mental de lo injusto o mal que la persona ha sido tratada o repetición mental de un evento en el pasado específico donde se ha sido ofendido).
- Pensar en justificaciones para el enojo o conductas agresivas.
- La creencia de no merecer lidiar con sentimientos negativos o eventos frustrantes. (ejemplo: “no tengo por qué aguantar esto”).

La consecuencia de estos pensamientos detonantes del enojo es incrementar los sentimientos de enojo generando un círculo vicioso que no termina. Ninguna persona usa todos los estilos de pensamiento simultáneamente, pero el usar sólo uno es suficiente para llevarle fuera de control.

La distinción entre sentimientos, sensaciones físicas y pensamientos juega un papel muy importante en el tratamiento del enojo.

Conductas: (Formas de expresión del enojo)

Las investigaciones señalan diversos estilos que la gente usa para expresar su enojo, algunas son positivas y adaptativas. La comunicación recíproca es un ejemplo en el cual la persona expresa sus sentimientos pero trata de escuchar los sentimientos y preferencias del otro con el propósito de encontrar soluciones que satisfagan a ambos. Otra forma de expresión positiva involucra pensar antes de responder. La persona retrasa la respuesta e intenta considerar todas las posibles consecuencias. Otra manera positiva de manejar el enojo es tomando un tiempo fuera, con el cual se toma distancia de la provocación hasta que la persona pueda expresarse de manera más tranquila. Finalmente la persona trata de

controlar su enojo disminuyendo la intensidad de la reacción (ejemplo: usando técnicas de relajación para calmarse).

Otras formas de expresión del enojo son problemáticas o poco adaptativas. Un ejemplo obvio es la agresión física – golpear, abofetear, dar puñetazos o patear a otros. No toda la agresión física es dirigida hacia otra persona. Hay otras formas de la expresión del enojo con agresión física hacia objetos (ejemplo: patear, aventar, azotar, golpear las cosas en lugar de las personas). Las personas también expresan su enojo con agresión verbal que incluye hacer menos a las personas, ser cortante y/o sarcástico, insultar y cosas por el estilo. Otros suben el volumen de voz incluso llegando a los gritos. Otros tipos de expresión del enojo son no verbales. Por ejemplo las miradas sucias que incluyen el “barrer”, hacer ojos de pistola, las miradas penetrantes e intensas y tornear los ojos. Otras dimensiones no verbales pueden incluir el resto del cuerpo para comunicar enojo. El lenguaje corporal agresivo puede mandar mensaje potentes de enojo como suspiros, brazos cruzados, manos en la cintura y cosas por el estilo. Una última forma de expresión es guardar el enojo (*anger – in*). La persona experimenta enojo pero lo reprime. Esto a veces resulta en rencor, hostilidad y pensamientos de venganza.

Características de las relaciones de ayuda que facilitan el desarrollo y la transformación

“Son las actitudes y no los conocimientos técnicos los factores determinantes que facilitan el cambio en las personas”. Carl Rogers

De acuerdo a estudios realizados por Carl Rogers las actitudes que favorecen el desarrollo son: permisivas, democráticas, expresivas, afectuosas, respeto por la individualidad, cuidado de las personas sin ser posesivo, capacidad de comprender los significados y sentimientos del otro, sensibilidad hacia sus actitudes y un interés cálido pero exento de un compromiso emocional exagerado.

“La relación de ayuda es aquella en la que uno de los participantes intenta hacer surgir de una o ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo, y un uso más funcional de estos”. Su objetivo general es facilitar el desarrollo (Rogers, 2017).

Algunas consideraciones para crear una relación de ayuda desde el enfoque centrado en la persona:

- Ser sincero y auténtico, ser tal como soy permite ganar la confianza.
- Ser capaz de aceptar sus propios sentimientos y aceptarlos.
- Tener la capacidad de desarrollarse a sí mismo, para facilitar el desarrollo de los otros.

- Ser capaz de experimentar actitudes positivas hacia la otra persona, como calidez, cuidado, agrado, interés y respeto.
- Tener la capacidad de ser una persona independiente que puede comprender y aceptar al otro con mayor profundidad sin temor a perderse a sí mismo.
- Relacionarse con el otro sin interferir en su individualidad y libertad.
- Ser capaz de penetrar plenamente en el mundo de los sentimientos y significados personales del otro y verlos tal y como el los ve.
- Descubrir las razones por las que no se ha podido aceptar al otro en todos sus aspectos, y aceptar que fue quizá por temor o sentirse amenazado por algunos de sus sentimientos.
- Comportarse con delicadeza, de tal forma que la conducta no sea sentida como una amenaza.
- Tener la capacidad de comunicarse sin juicios ni evaluaciones.
- Actuar haciéndose responsable de sí mismo.
- Ver al otro como una persona en proceso de transformación, aceptando la total potencialidad del otro.
- Tener la capacidad de lograr el desarrollo de otros es un reflejo de la capacidad de desarrollarse a sí mismo (Rogers, 2017).

Por otro lado, Alvarez (2018) presenta en su libro algunas técnicas en la relación de ayuda que a su vez tienen sus bases en Carl Rogers:

- *Consideración positiva incondicional.* Trata de considerar que la esencia de la persona siempre es positiva. La universalidad de la tendencia actualizante está encarnada en la naturaleza humana.

- *Actitud empática.* Es percibir el mundo emocional interno del otro, dejando de lado el juicio y la desconexión.
- *Respeto.* El respeto es gratuito, no se tiene que hacer nada para merecerlo. Es un respeto que promueve la escucha activa, evita el juicio, no aconseja, no da soluciones, no interpreta, no modifica la experiencia del otro, no culpa ni apresura.
- *Congruencia.* Se deriva de la comprensión de sí mismo. Consiste en darse cuenta de la propia experiencia interna y sirve para separar lo que es propio de lo que es del otro.

La autoconciencia emocional del enojo y el desarrollo humano

Los departamentos de Desarrollo Humano de la Universidad iberoamericana y el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) definen al desarrollo humano como el estudio de los dinamismos básicos intrapsíquicos e interpersonales que impulsan la evolución de la persona, así como el estudio de las condiciones sociales y ambientales que favorecen el buen funcionamiento del individuo y de los grupos de personas en la sociedad (Lafarga, 2014). Estos dinamismos y estas condiciones han sido el objeto de estudio del Desarrollo Humano como una disciplina científica y como una práctica profesional.

Una vez que se ha mencionado la definición de desarrollo humano, ahora se hará explícita cuál es la relación entre la presente tesis (autoconciencia del enojo) y el desarrollo humano:

Primero, el desarrollo humano implica dinamismos intrapsíquicos que impulsan la evolución de la persona. Con respecto a esta tesis, uno de tales dinamismos intrapsíquicos es

lograr hacerse consciente del propio enojo, pues tal autoconciencia llevará sin duda a la evolución de la persona.

Segundo, el desarrollo humano habla de dinamismos interpersonales para impulsar la evolución de las personas. Esta tesis habla de la autoconciencia del enojo y, en caso de lograr tal autoconciencia, se facilita la evolución positiva de las relaciones interpersonales, pues es sabido que quien está consciente de sus propias emociones y necesidades, tiene mayor facilidad de actitudes empáticas y de relaciones armoniosas con los demás.

Tercero, el desarrollo humano puede concebirse como una disciplina científica y como una práctica profesional. En ese sentido, la presente investigación sobre autoconciencia emocional del enojo trató de adherirse a estándares científicos, como el de la búsqueda de un método específico (es decir, la propuesta de preguntas/intervención con que se hizo este trabajo), de manera que tal método produzca resultados positivos y que dicho método pueda ser empleado por otros facilitadores, lo cual sugeriría que el conocimiento es generalizable y va más allá del autor de esta tesis.

Una de las estudiosas del desarrollo humano, Miriam Muñoz (2016), ha expresado varias ideas que serán tomadas en cuenta para sustentar la presente investigación. En particular, lo siguiente responde a la pregunta de cuál es la relación entre el Desarrollo Humano y el aumento en la autoconciencia del enojo.

“La capacidad de sentir tiene una relación directa con nuestro nivel de desarrollo individual, entre más sensibles seamos a lo que sentimos más posibilidades de crecimiento

tendremos” (Muñoz, 2016, P.61). Esta idea es muy relevante y puede traducirse fácilmente para la presente investigación. En particular, podría expresarse que la capacidad de sentir el enojo (lo cual implica reconocerlo) puede tener relación directa con el desarrollo individual, de manera que, entre más reconozcamos el enojo, más posibilidades de crecimiento tendremos. Como ya se expresó en otro lugar del marco teórico, la opción opuesta es no reconocer el enojo, lo cual trae consecuencias negativas pues no se hace conexión con la propia emoción.

La misma autora Muñoz (2016) sostiene que, si queremos tener una mayor congruencia e integridad en nuestras vidas, debemos comprender lo que nos sucede en el ámbito emocional. Comprender los propios sentimientos y descubrir lo que necesitamos es algo elemental y fundamental para la vida. Esta afirmación es muy valiosa y se le puede expresar también así: si queremos tener una mayor congruencia e integridad en nuestras vidas, deberíamos comprender lo que sucede con nuestro enojo. De hacerlo así, podremos comprender lo que necesitamos y lo que es fundamental para la vida.

Otro elemento fundamental tiene que ver con la ética de las emociones. Muñoz (2016) señala que no hay comportamiento ético cuando bloqueamos la emoción. Si bloqueamos las emociones o los sentimientos, se puede pasar por encima de otros, ya que las emociones y los sentimientos siempre nos vinculan con el ambiente; si este proceso se bloquea y no nos dejamos sentir, dejamos de tener la noción de la existencia del otro. Dicho de otra manera: es antiético bloquear las emociones.

Las emociones primarias (MATEA: miedo, alegría, tristeza, enojo, afecto) son el inicio del comportamiento ético, con el desarrollo individual se observan sentimientos más finos que podemos definir como ético-superiores, como pueden ser la solidaridad, el

arrepentimiento, la compasión, etc. Entre más se pierda la capacidad sensible, de relación y de conmovernos, más disfuncionales somos para la sociedad. Un ejemplo de esto se observa en la sociopatía, en donde hay deficiencia emocional.

Tener, por lo tanto, una buena conceptualización de las sensaciones, emociones y sentimientos nos puede ayudar a explicarnos, cómo y porqué somos quienes somos, y esta comprensión, sin lugar a dudas, hará nuestra vida más plena y libre.

CAPÍTULO III. MÉTODO

La investigación se llevó a cabo con un total de 36 personas en dos modalidades: cara a cara 16 personas y vía correo electrónico 20 personas a lo largo de tres semanas.

Es necesario mencionar que la idea original de este estudio fue realizar únicamente entrevistas cara a cara y posteriormente, con la intención de hacer una muestra más amplia se tomó la decisión de hacer las adaptaciones necesarias para realizarlas vía correo electrónico. En la sección de discusión de resultados se hace referencia a estos dos formatos.

Tipo de estudio

Es un estudio pre-experimental, mediante intervenciones individuales, con una evaluación postest. La intervención tuvo el objetivo de que el participante se volviera consciente de los diferentes aspectos en los que se vive el enojo (en lo emocional, cognitivo, físico y actitudinal).

Participantes.

Los criterios de inclusión fueron:

- ✓ Personas mayores de 30 años.
- ✓ Económicamente independientes.
- ✓ Sin restricción de nivel socioeconómico.
- ✓ Muestra limitada al ámbito urbano.

Con estos criterios se contactó a un total de 36 participantes. A 16 se les aplicó la intervención cara a cara y a 20 la intervención por correo electrónico (Tabla 1)

Tabla 1. Características de la muestra

Tipo de formato del ejercicio aplicado			
		Cara a cara	Correo electrónico
Sexo	Masculino	2	7
	Femenino	14	13
Total		16	20
Edad promedio		41.5	52.1
Min / max de edad		28 - 56	29 - 63

Materiales e Instrumentos

Para poder emplear los registros realizados con las personas encuestadas en la presente investigación, estos se presentan de manera anónima; únicamente se les pidió a los participantes que indicaran su sexo, edad y escolaridad, misma que se centra mayoritariamente en licenciatura y, en menor grado, maestría.

El trabajo de investigación realizado está registrado en la Carta Descriptiva que se incluye en la sección de anexos (anexo 1). Este documento comprende datos como el nombre de quien realiza la investigación, la cantidad de personas entrevistadas, el tiempo requerido para cada entrevista y el objetivo del trabajo.

Se construyeron preguntas específicas en apego al objetivo de investigación, las cuales sirvieron a dos propósitos: como intervención en sí para generar mayor conciencia del enojo y para recabar información acerca de cómo vivieron las personas la intervención (esto con la aspiración de haber creado mayor conciencia en ellos acerca de esta emoción).

Las preguntas aplicadas son las siguientes y aparecen también en el cuestionario entregado a los participantes en la entrevista (Anexo 2).

1.- ¿Qué señales físicas o corporales te dicen que te estás enojando?

- 2.- ¿Cuáles son los pensamientos que tienes?
- 3.- ¿Qué deseas hacer en ese momento (aunque no lo hagas)?
- 4.- ¿Qué deseas decir en ese momento (aunque no lo digas)?
- 5.- ¿De qué te das cuenta al terminar este ejercicio?

Finalmente, y a manera de agradecimiento, se le entregó como regalo a cada participante una hoja con 44 frases antienojo (Anexo 3), se les pidió que se tomaran en ese momento tiempo para leerla y marcaran las frases que les pudieran significar mayor sentido para que las aplicaran en caso de volver a tener una experiencia de enojo.

El objetivo de entregar esta hoja es inducir al participante a restarle atención de la circunstancia que le está produciendo enojo, rescatar su propio equilibrio interno, hacerlo consciente de las señales que percibe en su cuerpo, enfocarse en lo verdaderamente valioso y cuidar de sí mismo.

Procedimiento del ejercicio/intervención en la entrevista cara a cara:

Los pasos de la intervención están descritos en la Carta Descriptiva (Anexo 1).

En resumen, la intervención consistió en plantear las siguientes preguntas:

- Paso 1.- ¿Qué señales te dicen que estás enojado? (Pretest)
- Paso 2.- Intervención: Enseñar a la persona las señales de que uno está enojado.
- Paso 3.- A partir de lo aprendido, pedir a la persona que recuerde un enojo leve, que lo reviva en su mente, que sienta el enojo y lo mantenga durante 30 segundos.
- Paso 4.- Preguntarle cuáles de las señales siente y tomar nota de esto (postest).
- Paso 5.- Leerle a la persona en voz alta sus respuestas.

Paso 6.- Entregar como agradecimiento frases de control de enojo y pedirle que, en función de las frases, traten de relajarse.

Procedimiento del ejercicio/intervención con el material enviado por correo

electrónico:

El siguiente texto fue utilizado como invitación para participar en la encuesta vía correo electrónico

Tabla 2. Instrucciones para el participante vía correo electrónico

<p>(Nombre del participante)</p> <p>Te agradezco de antemano tu disposición a ayudarme con este trabajo académico. La tarea es muy sencilla y se trata de que hables desde tu propia experiencia. No te tomará más de 15 minutos</p> <p>Escribe por favor: Sexo: Edad: Escolaridad:</p> <p>Paso 1.- Aunque no tienes que escribir la respuesta, te pido por favor hacerte la siguiente pregunta: ¿Cómo sabes que estás enojado?</p> <p>Paso 2.- Trae a tu memoria una situación que te haya provocado un enojo equivalente al 30% y lo retengas en tu memoria durante 30 segundos. ¿Ya lo tienes?. Un enojo al 100 % equivale a una pérdida total de control. En este momento tu situación es del 30%, es decir: un enojo leve.</p> <p>Paso 3.- Ahora estás listo(a) para contestar las siguientes preguntas. Por favor que tu respuesta sea tan completa como sea posible.</p> <ol style="list-style-type: none">1.- ¿Cuáles son las señales corporales indicadoras de que estás enojado?2.- ¿Cuáles son los pensamientos que tienes?. No le pongas filtro a tu respuesta3.- ¿Qué deseas hacer cuando estás enojado?. Por ejemplo: azotar la puerta (aunque no lo hagas).4.- ¿Qué te dan ganas de decir? (por ejemplo: insultar). No le pongas filtro a tu respuesta Recuerda que estamos en un evento que te hizo enojar solo al 30 %5.- ¿De qué te das cuenta con este ejercicio?. Amplía tu respuesta. <p>Finalmente, como supongo que al hacer este ejercicio "volviste a agarrar un poco de temperatura", te envío una hoja con 44 frases antienojo. Te invito a que las repases y elijas las frases que te hagan regresar a tu estado Zen. Si las frases antienojo te hicieron enojar, también me gustaría saberlo Te agradezco mucho tu participación y transparencia en tus respuestas</p> <p>Atte. Leopoldo Carmona Chit</p>
--

Procedimiento de análisis de datos

Una vez concluidas tanto las entrevistas cara a cara como las encuestas vía correo electrónico, se procedió al vaciado de datos en la llamada tabla de datos en bruto (Anexo 4), que consta en una tabla de cuatro columnas correspondientes a las cuatro preguntas referidas a los síntomas que denotan presencia de enojo. La información fue capturada tal y como la expresaron los entrevistados.

La clasificación de las respuestas se realizó de acuerdo a los siguientes criterios y secuencia:

1. Cara a cara o correo electrónico.
2. ¿Qué señales corporales te indican que estás enojado?.
3. ¿Qué pensamientos tienes?
4. ¿Qué deseas hacer? (aunque no lo hagas)
5. ¿Qué deseas decir? (aunque no lo digas)

Las respuestas correspondientes a la última pregunta se capturó en tablas por separado de acuerdo al formato.

Aspectos éticos de la investigación

Todo proyecto de Desarrollo Humano es en esencia un proceso de interacción humana en el que pueden surgir riesgos relacionados con la interacción, como malentendidos, conflictos de opiniones y valores, por lo que se requiere demostrar que se han tomado

previsiones que garanticen el respeto a los derechos y las libertades de los participantes (Sánchez, 2018).

Por lo anterior, es necesario mencionar que en este trabajo se prestó atención a los siguientes aspectos éticos:

- Se les informó que los datos personales proporcionados serían manejados con discreción y de forma anónima.
- Se les explicó con antelación que tenían libertad de rehusarse a participar aunque hayan aceptado inicialmente; incluso a no sentirse obligados a terminar el ejercicio una vez iniciado.
- Se tuvo un plan de cómo disminuir el enojo de los participantes, en caso del formato cara a cara se les acompañó hasta que dicha emoción disminuyera de manera evidente e incluso hasta que el participante así lo confirmara.
- El plan también incluyó la revisión junto con ellos de una lista de frases anti-enojo (ver anexo 3) y profundizar en dichas frases hasta que el enojo disminuyera.
- Con la pregunta final “¿De qué te das cuenta?”, se cuidó el cumplimiento del principio de beneficencia (maximizar beneficios y reducir daño), esto es, que las personas lograran darse cuenta de su propia emoción de enojo para tener un mayor acceso al conocimiento de sus propias acciones y notar su estado emocional.

Capítulo IV. RESULTADOS

Dado que un ejercicio fue cara a cara y el otro por correo electrónico, se hicieron tablas por separado en función de cada tipo de formato. Se describirán los resultados con base en los elementos sobre las señales que indican a la persona que se está enojando:

- Señales corporales.
- Pensamientos de enojo.
- Lo que desea hacer.
- Lo que desea decir.
- De qué se da cuenta con el ejercicio.

Cuando una misma persona informó varios pensamientos o emociones (por ejemplo: (Esto otra vez, Esto no va a funcionar”), se le procesó como respuestas independientes (“esto otra vez” y “esto no va a funcionar”).

Señales corporales del enojo

Las señales corporales que indicaron a las personas que estaban enojadas fueron diversas. Dichas señales fueron identificadas, tanto por las personas que respondieron al ejercicio cara a cara, en presencia del entrevistador, como en las personas que respondieron el ejercicio por correo electrónico.

En el ejercicio cara a cara, las señales físicas más frecuentes fueron: tensión en la mandíbula, tensión estomacal, dolor en la garganta, calor en la cara. La tabla 1 muestra a manera de resumen las señales corporales más mencionadas en orden descendente. La tabla completa se localiza en el anexo 5.

Tabla 3. Señales corporales de enojo en el formato cara a cara

Señales corporales de enojo	Tipo de formato del ejercicio aplicado	
	Cara a cara	
	Frecuencia	Porcentaje
Tensión en la mandíbula	6	12.8%
Tensión estomacal	5	10.6%
Dolor de garganta	4	8.5%
Calor en la cara	3	6.4%

Con respecto al ejercicio por correo electrónico, las señales físicas más frecuentes fueron: Tensión en la mandíbula, respiración acelerada, calor que se sube por el cuerpo, pulso acelerado, enrojecimiento facial, ceño fruncido, calor en la cara, puños cerrados. La tabla 2 muestra a manera de resumen las señales corporales más mencionadas en orden descendente. La tabla completa se localiza en el anexo 6.

Tabla 4. Señales corporales de enojo en el formato correo electrónico.

Señales descritas	Tipo de formato del ejercicio aplicado	
	Por correo electrónico	
	Frecuencia	Porcentaje
Tensión en la mandíbula	8	10.5%
Respiración acelerada	8	10.5%
El calor me sube por el cuerpo	5	6.6%
Pulso acelerado	5	6.6%
Enrojecimiento facial	5	6.6%
Ceño fruncido.	4	5.3%
Calor en la cara	4	5.3%
Puños cerrados	4	5.3%

Pensamientos de enojo

En el ejercicio cara a cara, los pensamientos más frecuentes fueron de frustración, intención de buscar soluciones posibles, rumiación e injusticia. La tabla 3 muestra a manera de resumen los pensamientos más mencionadas en orden descendente. La tabla completa se localiza en el anexo 7.

Tabla 5. Pensamientos de enojo más frecuentes en el formato cara a cara

Tipo de formato del ejercicio aplicado			
Pensamientos	Cara a cara		
	Cant	Porcentaje	Orden
Frustración. ¿Qué le pasa?	8	24.2%	1
Soluciones posibles	4	12.1%	2
Rumiación.	3	9.1%	3
Injusticia	3	9.1%	3

Con respecto al ejercicio por correo electrónico, los pensamientos más frecuentes fueron: descalificar, de venganza, injusticia y tomar acciones defensivas. La tabla 4 muestra a manera de resumen los pensamientos más mencionados en orden descendente. La tabla completa se localiza en el anexo 8.

Tabla 6. Pensamientos de enojo más frecuentes en el formato correo electrónico.

Tipo de formato del ejercicio aplicado			
Pensamientos	Por correo electrónico		
	Cant	Porcentaje	Orden
Descalificar. Interpreto al otro de la peor manera	9	18.4%	1
Venganza	8	16.3%	2
Injusticia	6	12.2%	3
No me voy a dejar (fijación de límites)	5	10.2%	4

Lo que deseas hacer, cara a cara

En el ejercicio cara a cara, los deseos más frecuentes de hacer algo ante la situación de enojo fueron: salir del lugar, aventar cosas, gritar e insultar. La tabla 5 muestra a manera de resumen los deseos más mencionadas en orden descendente. La tabla completa se localiza en el anexo 9.

Tabla 7. Lo que las personas desean hacer estando enojadas (en el formato cara a cara).

¿Qué deseas hacer?	Cara a cara		
	Frecuencia	Porcentaje	Orden
Salir del lugar	6	13.6%	1
Aventar cosas	5	11.4%	2
Gritar	4	9.1%	3
Insultar	2	4.5%	4

Lo que deseas hacer, correo electrónico

Con respecto al ejercicio por correo electrónico, los deseos de hacer algo en una situación de enojo mencionados con mayor frecuencia fueron: golpear cosas, insultar, salir del lugar, herir al otro con argumentos (humillar). La tabla 6 muestra a manera de resumen los deseos de hacer más mencionados en orden descendente. La tabla completa se localiza en el anexo 10

Tabla 8. Lo que las personas desean hacer estando enojadas (en formato correo electrónico).

	Tipo de formato del ejercicio aplicado		
¿Qué deseas hacer?	Por correo electrónico		
	Cant	Porcentaje	Orden
Golpear cosas	8	17.4%	1
Insultar	5	10.9%	2
Salir del lugar	4	8.7%	3
Herir al otro con mis argumentos (humillar)	4	8.7%	3

Lo que deseas decir, cara a cara

En el ejercicio cara a cara, las cosas que se desean decir más frecuentemente mencionadas fueron: decir groserías, insultar y callar. La tabla 7 muestra a manera de resumen las cosas que se desean decir más mencionadas en orden descendente. La tabla completa se localiza en el anexo 11.

Tabla 9. Lo que las personas desean decir estando enojadas (en formato cara a cara).

Tipo de formato del ejercicio aplicado			
¿Qué deseas decir?	Cara a cara		
	Cant	Porcentaje	Orden
Digo groserías	6	26.1%	1
Insultar	6	26.1%	1
Callar	3	13.0%	2

Lo que deseas decir, correo electrónico

Con respecto al ejercicio por correo electrónico, los deseos de decir algo en una situación de enojo mencionados con mayor frecuencia fueron: insultar, corregir al otro, y herirlo verbalmente. La tabla 8 muestra a manera de resumen los deseos de las cosas que desean decir más mencionados en orden descendente. La tabla completa se localiza en el anexo 12.

Tabla 10. Lo que las personas desean decir estando enojadas (en formato correo electrónico).

Tipo de formato del ejercicio aplicado			
¿Qué deseas decir?	Por correo electrónico		
	Cant	Porcentaje	Orden
Insultar	9	37.5%	1
Corregir al otro. Regañar	7	29.2%	2
Herir al otro, humillarlo	3	12.5%	3

¿De qué te das cuenta? Cara a cara

Las respuestas son muy variadas. Se mencionan solo algunas. La tabla completa se encuentra en el anexo 13.

La Tabla 11 muestra las respuestas de los participantes de lo que se dieron cuenta al participar en el ejercicio (formato cara a cara). Resulta interesante observar que en este ejercicio reflexivo predomina el descubrimiento de la propia impulsividad y, en segundo término, de las propias necesidades y del enojo como forma de vida (enojo estado).

¿De qué te das cuenta?. Ejercicio cara a cara		
Respuestas	Frec	%
De que deposito en las personas la responsabilidad de lo que a mí me hace enojar.	1	5.0%
No acepto la irresponsabilidad de la gente en sus actos y que me afecten.	1	5.0%
Me gustaría expresar el motivo de mi enojo, sentirme escuchada y comprendida y escuchar la necesidad de quien me hace enojar	1	5.0%
Al contar todo esto, siento que lo destapo y ya me puedo ir más tranquila	1	5.0%
De que soy muy impulsiva	1	5.0%

¿De qué te das cuenta? Correo electrónico

En este formato los participantes mencionaron con mayor frecuencia: Hay cosas por las que no vale la pena enojarse, yo puedo controlar mi enojo si así lo decido, necesito trabajar mi control de emociones y finalmente, de que con solo recordar el evento regresa el malestar (rumiación). La siguiente tabla muestra a manera de resumen más mencionados en orden descendente. La tabla completa se localiza en el anexo 14.

Tabla 12.- Los participantes se dieron cuenta de lo siguiente al participar en el ejercicio (formato correo electrónico).

¿De qué te das cuenta?. Ejercicio por correo			
Respuestas	Cant	%	Orden
Hay cosas por las que no vale la pena enojarse	5	14.3%	1
Yo puedo controlar mi enojo si así lo decido	4	11.4%	2
Necesito trabajar mi control de emociones	4	11.4%	2
De que con solo recordar el evento regresa el malestar	2	5.7%	3
No he podido controlarme ante una situación sin enojarme primero	2	5.7%	3
Reviví el momento y me enfadé	2	5.7%	3

Seguimiento a tres meses sobre el estatus de quienes hicieron el ejercicio por correo electrónico.

El formato correo electrónico presenta desventajas respecto al formato cara a cara:

- No hay forma de atestiguar el proceso cognitivo, sensorial y emocional que sigue la persona durante el tiempo que contesta su hoja de preguntas.
- No hay oportunidad de, una vez terminado el ejercicio, leerle al encuestado sus respuestas en voz alta para continuar su proceso reflexivo.
- Ofrecerle algún tipo de acompañamiento una vez terminado el ejercicio como una forma de asegurarse de que emocionalmente se va equilibrado.

A fin de subsanar estas desventajas, se contactó tres meses después a los 20 participantes por correo electrónico para preguntarles su opinión sobre el ejercicio

realizado, si se habían quedado con un mal sabor de boca, si se sintieron incómodos y ofrecerles algún tipo de ayuda, de ser necesario.

Ninguna de las personas contactadas reportó haberse sentido incómodo con las preguntas, con la participación, aunque sí reflexivos por sus descubrimientos y aprendizajes.

Como una manera de constatar la veracidad de su respuesta, se les preguntó si participarían nuevamente en un ejercicio similar en caso de ser necesario; en todos los casos la respuesta fue afirmativa.

En conclusión, se encontraron resultados parecidos en los dos tipos de formato (cara a cara y correo electrónico). Hubo varias semejanzas en: 1) las señales corporales del enojo, 2) en los pensamientos, 3) en lo que las personas quieren hacer y 4) lo que quieren decir cuando están enojados. Otro aspecto en que hubo semejanzas en las respuestas fue cuando se les preguntó a los participantes de qué se dan cuenta con el ejercicio. Esta última pregunta fue la que desencadenó varias reflexiones positivas y de autoconciencia emocional en los participantes, en términos individuales y en su relación con los demás.

Se considera que el mayor aporte de este trabajo hacia los participantes fue un “darse cuenta”, una toma de conciencia de la forma en la que cada uno en particular se relaciona con el enojo y su forma de procesarlo.

En palabras de Muñoz (2016, P.149): “El método de proceso emocional tiene como objetivo hacer que la persona recupere la fluidez del proceso natural de sentir, para que

pueda ser hábil en el descubrimiento de sus necesidades y en la posibilidad de ser o no satisfechas”.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

El objetivo principal de este trabajo fue evaluar un ejercicio que fomente una mayor conciencia de la emoción del enojo y sus diferentes formas de vivirlo en cada persona. El ejercicio consistió en pedirle al individuo que identifique elementos de esta emoción para darse cuenta del propio enojo.

Las respuestas a la pregunta ¿de qué te das cuenta?, aplicada en las dos modalidades (cara a cara y correo electrónico), llevaron a descubrir la efectividad del ejercicio. Los participantes manifestaron haber hecho conciencia de su procesamiento cognitivo, sus cambios emocionales, eventual intolerancia a las situaciones y, en términos generales, manifestaron también lo que necesitan para poder procesar el enojo. Estas necesidades fueron identificadas al mismo tiempo que se reconocía la emoción, como ejemplo de estas necesidades estuvo es querer ser escuchado y expresar el propio punto de vista.

Los resultados obtenidos en los dos diferentes formatos (cara a cara y vía correo electrónico), nos muestran muchas más coincidencias que diferencias en las respuestas, lo cual indica que las preguntas fueron las adecuadas, en el sentido de que facilitaron la autoconciencia emocional.

Se considera que hubo mayor riqueza en el formato cara a cara por el contacto directo que se tuvo con el encuestado. Este formato permitió observar de manera directa sus reacciones ante las preguntas, cambios de postura, gesticulaciones y se pudo hacer un mejor acompañamiento en caso de que el participante deseara compartir algo más de su

experiencia de vida y más allá de la sola respuesta a lo que se le preguntó en el cuestionario. Cuando este fue el caso, se acompañó al participante hasta que recobró la calma en un nivel equivalente al que tenía antes de hacer el ejercicio. Además del acompañamiento se les entregó una hoja de frases antienojo, que es válida en ambos formatos. Este punto es particularmente importante porque al abordar a cada uno de los participantes es necesario asumir en al menos una parte las características de la relación de ayuda mencionadas por Carl Rogers, es decir: el resultado no es el mismo si se aborda a las personas con la frialdad de un encuestador de marketing.

A pesar de la similitud en las respuestas, en el formato correo electrónico, aunque respondieron las preguntas, no fue posible observar si el participante contestó de manera continúa, si hubo distractores en su entorno, qué tanto se involucró en el ejercicio, o su reacción espontánea al leer la hoja de pensamientos antienojo.

Tanto las preguntas planteadas, como las respuestas obtenidas coinciden con la definición y estructura que Deffenbacher (1999) hace del enojo: recordemos que lo define como un estado interno que abarca los dominios emocional, excitación fisiológica, procesos cognitivos y conductas.

Con diferentes palabras y metáforas Levy (1999) y Goleman (2000) coinciden en la función de las emociones como una guía a la que difícilmente hacemos caso. Ambos autores explican que no observamos nuestras propias emociones por cuestiones culturales, creencias y porque se ha privilegiado el razonamiento o por el sentido de inmediatez en el que estamos inmersos en el mundo occidental (Uriarte, 2018).

Existen algunas limitantes en aquellos datos que fueron obtenidos en el formato correo electrónico porque no hubo manera de presenciar las reacciones físicas, emocionales, y conductuales de quienes participaron. Se redujeron las posibilidades de aclarar las respuestas por ser muy breves, contestaron estrictamente lo que se les preguntó. Es no tener el mapa completo.

A partir de lo realizado se hacen tres propuesta de futura investigación. Primero, replicar los resultados por medio de elegir una muestra más grande y solo en formato cara a cara, pues aporta más a la propia experiencia el hecho de ver cambios de gestos, colores faciales, actitudes, movimientos, confirmar con el participante cómo se está sintiendo con el ejercicio y finalmente poderle ayudar a retirarse más equilibrado entregándole las frases antienojo o preguntarle qué necesita para irse bien. Segundo, considerar la posibilidad del eliminar cuestionarios que sean respondidos con prisa. Tercero, a fin de poner a prueba la validez externa del procedimiento se recomienda que otra persona lleve a cabo el estudio para evaluar la efectividad del ejercicio de autoconocimiento emocional.

La capacidad de sentir tiene una relación directa con nuestro nivel de desarrollo individual, entre más sensibles seamos a lo que sentimos más posibilidades de crecimiento tendremos (Muñoz, 2016).

En síntesis, los resultados obtenidos sugieren que el ejercicio de autoconocimiento emocional influyó para darse cuenta de las manifestaciones físicas, emocionales, cognitivas y conductuales del enojo. Ser consciente de la propia emoción es relevante para mejorar el

conocimiento de nosotros mismos, nos da información sobre la calidad de nuestras relaciones y la forma en la que nos posicionamos en el mundo (Soler & Conangla, 2009).

La elaboración de este trabajo representó un aprendizaje muy significativo. Las conclusiones y aprendizajes personales los comparto en el anexo 15.

Referencias

- Alcázar-Olán, R. (2012). Intervención cognitivo conductual para el manejo de la ira. *Revista Mexicana de Psicología clínica, Volumen 29, Número 1*, 97-104.
- Alcázar-Olán, R., (2015). Qué hace enojar a estudiantes universitarios y qué piensan cuando se enojan. *Psicología y Salud, Vol 25, Núm. 1: 123-131, enero-junio de 2015*.
- Alcázar-Olán, R., Godoy, M., Gil, M., Peralta, L., Rivera, P., Cedillo, A., Portilla, K., (2019). *Sesiones de control del enojo. Manual del Participante*. Universidad Latinoamericana Puebla.
- Álvarez, A. (2018). *Guía de actitudes y herramientas de orientación humanista. Formación de bases de enfoque centrado en la persona*. México. Juan Pablos Editor.
- Catillo, P., Xavier, A., Pinto-Gouveia, J., Costa, T. (2015). *When the “threat system” is switched on: The impact of anger and shame on paranoia*. *Revista de psicopatología y Psicología Clínica*, 20(3), 199-208
- Conangla, M. (2014). *Crisis emocionales. Inteligencia emocional aplicada a situaciones de crisis, enfermedad y pérdidas*. España: Amat.
- Damasio, A. (2006). En busca de Spinoza: *Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Crítica, Barcelona.
- Deffenbacher, J.L., Oettig, E.R., Thwaites, G.A., Lynch, R.S., Baker, D., Stark, R.S., et al. (1996). State-trait anger theory and the utility of the trait anger scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 131-148
- Deffenbacher, J.L., & McKay, M. (2000). Overcoming situational and general anger: A protocol for the treatment of anger based on relaxation, cognitive restructuring and coping skills training (Therapist protocol). Oakland, CA: New Harbinger.
- Deffenbacher, J.L. (1992). Trait anger: Theory, findings, and implications. En C.D. Spielberger & J.N. Butcher (Eds.), *Advances in personality assessment (Vol 9, pp. 177-201)*. Hilldale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Deffenbacher, J.L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical psychology*, 55, 295-309.

- Ekman, P. & Oster, H. (1979). Facial Expressions of Emotion, *Annual Review of psychology*. 30:527-554.
- Greenberg, L. & Paivio, S. (2000) *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Paidós , Barcelona.
- Lafarga, J. (2014). *Desarrollo humano, el crecimiento personal*. México, Ciudad de México, Ed. Trillas.
- Lapeyronne, B. (2004) Para una desubicación de las emociones. *Figura/ Fondo No.15, Revista del Instituto Humanista de psicoterapia Gestalt*. México.
- Levy, N. (1999). *La sabiduría de las emociones*. Sudamericana, Buenos Aires.
- López, B. & Rodríguez E., (2005). *Programa de intervención cognitivo conductual para el manejo del enojo en la población adulta*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Muñoz, M., (2016). *Emociones, sentimientos y necesidades*. México: Castellanos Impresión SA de CV
- Reidl, L.M., (2005). *Celos y envidia: emociones humanas*. UNAM, México.
- Rodríguez, A., (2018). *Musicoterapia en las relaciones de pareja*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rogers, C., (2017). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona. Ed. Paidós.
- Rogers, C., (2007). *Terapia, personalidad y reacciones interpersonales*. Buenos Aires. Ed. Nueva Visión.
- Spielberger, C.,D. & Reheiser, E.C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1, 271-302.
- Soler J. & Conangla M. (2009). *La Ecología Emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*. España: Amat.
- Uriarte, A., (2018). *Situaciones, emociones y pensamientos en una muestra clínica que acude a consulta de terapia psicológica*. Tesis de Maestría. Universidad Iberoamericana Puebla.

Anexo 1. Carta descriptiva.

CARTA DESCRIPTIVA	
Nombre de quien elabora:	Leopoldo Carmona Chit
Proyecto:	La coherencia en experiencias de enojo
Fecha:	19 de octubre de 2019
Sesión:	1 X
Exposición de tema: La coherencia en experiencias de enojo	
Lugar:	Sin lugar fijo
Participantes:	Leopoldo Carmona Chit (facilitador) 20 participantes
Duración de la actividad:	10 min
Descripción de la actividad:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Abordar a la persona y pedirle su participación en la encuesta. 2. Preguntar: ¿Qué señales te dicen que estás enojado? 3. Enseñar a la persona las señales de que uno está enojado (corporal, cognitivo, actitudinal) 4. Explicarle al participante la diferencia entre un enojo del 100% (arrebato emocional) y uno del 30%. 5. A partir de lo anterior, pedirle a la persona que elija una situación de enojo vivida en el pasado en la que pueda clasificar su enojo en un máximo de 30%. Puede o no decirlo, pero sí ubicarse nuevamente en esa situación y lo mantenga durante 30 segundos. 6. Pedirle a la persona que explique cuáles de las señales mostradas manifiesta y tomar nota de esto. <ol style="list-style-type: none"> a) Señales corporales b) Pensamientos. ¿Cuáles tienen? c) ¿Qué desean hacer? (por ejemplo: azotar una puerta) d) ¿Qué te dan ganas de decir? (por ejemplo: insultar) e) ¿De qué te das cuenta con este ejercicio?. Amplía tu respuesta f) Leerle al participante sus respuestas en voz alta. g) Entregar como agradecimiento una hoja con las frases de control de enojo y pedirles que en ese momento las practiquen y traten de relajarse. 	
Objetivo de la actividad:	Que los participantes se hagan conscientes de los diferentes aspectos en los que se vive el enojo (emocional, cognitivo, físico, actitudinal). Se espera que esta actividad contribuya a crear conciencia de que en la sociedad se vive muchas veces enojado sin darse cuenta por una desconexión interna.
Referencias:	Manual del Taller “Control del enojo” Dr. Alcazar, R, 2019.

Anexo 2. Cuestionario aplicado cara a cara

¿Qué señales te dicen que estás enojado?	
Señales corporales	
Pensamientos, ¿cuáles tienes?	
¿Qué deseas hacer? (por ej. azotar la puerta)	
¿Qué te dan ganas de decir? (por ej., insultar):	
¿De qué te das cuenta con este ejercicio?. Amplía tu respuesta	

Anexo 3. Frases para controlar el enojo

Frases para controlar tu enojo

Si alguien te hace enojar, puedes usar algunas frases para reducir tu enojo. Por ejemplo:

1. Voy a respirar profundo.
2. Enojarse no ayudará.
3. Mientras mantenga la calma, mantengo el control.
4. Tranquilo, no ganarás nada con enojarte.
5. No dejaré que él(ella) me saque de mis casillas.
6. No puedo hacer que él (ella) cambie con mi enojo; sólo me pongo de malas.
7. Puedo encontrar una manera de decir lo que quiero sin enojarme.
8. Mantén la calma. No ataques ni digas sarcasmos.
9. Puedo calmarme y relajarme.
10. Relájate y deja que pase.
11. No hay alguien que esté bien y el otro que está mal; simplemente tenemos necesidades distintas.
12. Mantén la calma y no hagas juicios.
13. No importa lo que se diga; sé que soy una buena persona.
14. Conservaré la razón; el enojo no resolverá las cosas.
15. Deja que queden como tontos y enojados; mantén la calma.
16. Yo tengo el control: puedo alejarme o retirarme antes de decir o hacer una tontería.
17. Aléjate y piensa en otra cosa (tiempo fuera). Cálmate y luego regresa para tratar el asunto.
18. Algunas cosas no tienen buenos remedios; tal vez ésta sea una de ellas.
19. Si lo que intentan es hacerme enojar, pues quedarán decepcionados.
20. Es sólo un problema, ni más ni menos. Puedo enfrentar problemas.
21. Yo me enojé pero ellos siguieron diciendo tonterías. Eso es un progreso.
22. No vale la pena enojarse tanto.
23. El enojo significa que es hora de relajarse y enfrentar las cosas.
24. Puedo manejar esto. Tengo el control.
25. La gente no siempre hará lo que yo quiera. Los demás tienen derecho a equivocarse.
26. No tengo que tomarme esto tan en serio.
27. Tengo un plan para calmarme y enfrentar las cosas.
28. Puede ser divertido si lo tomas de otra manera.
29. Recuerda que es mejor centrarte en el problema y no tomarlo como personal.
30. No hay necesidad de pelear, sé qué hacer.
31. Piensa en lo que hay que hacer.
32. Fíjate en lo que está pasando y no adelantes conclusiones.
33. Puedo respirar profundo.
34. Mis músculos se están tensando, voy a relajarme respirando profundo.
35. Mi enojo es una señal de lo que debo hacer: hay que resolver un problema.
36. Las cosas no siempre saldrán como yo quiera.
37. Seguir pensando en el asunto me hará seguir enojado.
38. Puedo hacer cosas que me distraigan de mi enojo (caminar, leer, bañarme, divertirme, trabajar, buscar a un amigo para platicar, hacer pendientes).
39. No dejes que esto interfiera con lo que debes seguir haciendo.
40. Recuerda relajarte, eso es mejor que estar enojado.
41. Si no tienes las suficientes pruebas, no concluyas que esto es algo personal.
42. Haré un nuevo plan para que en el futuro sí logre lo que yo quiero.
43. Piensa en qué puedes hacer para que otros tomen decisiones más justas contigo.
44. No dejaré que este problema me dañe.
45. Si estás enojado, respira profundo y repite mentalmente algunas de estas frases.

Fuente: Jerry L. Deffenbacher & Mathew Mckay. *Overcoming situational and general anger*. New Harbinger publishers.

Anexo 4. Tabla de datos en bruto

Tabla de datos en bruto			
Señales corporales	Pensamientos	¿Qué deseas hacer?	¿Qué deseas decir?
<p>P1.- Sensación de que me hierve la sangre Se me sube el calor de abajo hacia arriba P2.- Agolpamiento en la cabeza. Sensación explosiva en el plexo solar y hacia la garganta. Tensión en la quijada. P3.- Tensión estomacal Aire entrecortado. Tensión en la mandíbula. Latidos fuertes y rápidos. Ceño fruncido. P4.- Calor Hormigueo en todo el cuerpo Tensión facial. Mirada fija. P5.- Siento calor en la cara Me duele la garganta. P6.- Experimento tensión P7.- Tensión en la garganta Dolor en la cabeza Punzadas en la cien. P8.- Dolor de cabeza. Se contractura mi cuerpp. Se</p>	<p>P1.- Frustración ¿Qué le pasa? P2.- Pensamientos negativos. Interpreto a la otra persona de la peor manera. Le doy y le doy vueltas y lo voy magnificando en cada vuelta. P3.- Juzgo al otro y no entiendo cómo es que es así. No quiero que me dominen, ni me impongan, lucho y logro posicionarme nuevamente. P4.- ¡Esto otra vez! Esto no va a funcionar ¿Esto algún día cambiará? ¿Cuánto podré vivir con esto? P5.- Que la otra persona está siendo injusta o desconsiderada. P6.- Coraje P7.- Monólogos internos Me peleo con la otra persona desde mis pensamientos. P8.- Las personas no se hacen responsables de sus actos y afectan a otros. P9.- Me acuerdo de las cosas malas que hace (mi marido) y entonces me enojo más.</p>	<p>P1.- Aventar cosas. P2.- Gritar y moverme. Brincar cayendo con violencia. P3.- "Pendejear" (herir a través de argumentos) No viene de mi tolerancia de aceptar al otro como es. P4.- Huir. Salir corriendo. Escapar. Desaparecer Convertirme en fuego y quemarlo todo. P5.- Decir que no Alejarme No quiero que me toquen Necesito que respeten mi enojo P6.- Ponerme de pie Levantar la voz P7.- No me concentro Rompo tazas Pegar en la mesa con mi mano. P8.- Gritar. Insultar. Azotar objetos.</p>	<p>P1.-Digo groserías. Maldigo a todo el mundo P2.- No me nace insultar, pero sí hablar de todo lo negativo que veo en la otra persona sin compasión ni tacto. P3.- Despreciar, ignorar, anular al otro. P4.- Nada. Solo me dan ganas de huir. En otros momentos si insultaría. He tenido deseos de golpear y hacer daño o hacerme daño. P5.- Quiero decir NO P6.- Decir lo inepto que es mi jefe. P7.-Estás mal de la cabeza. P8.- ¡¡Puto!! Ganas de decir muchas groserías. P9.- No hablo. Me pongo muda. Me lo guardo. Si estoy muy enojada entonces sí digo muchas groserías. P10.- "Eres un tal por cual". "Eres igual que tu padre"</p>

<p>me revuelve el estómago. Se me tuerce el intestino. Aprieto la mandívuila y rechino los dientes. P9.- Presión en el estómago y pecho. Se me pone duro el cuello. Siento la cara caliente. P10.- Tensión muscular en todo el cuerpo. Ceño fruncido. Sudor en las manos. Tensión en la mandíbula. P11.- Llanto. Color en las mejillas y orejas. El coraje me hace llorar aunque lo reprima. No me puedo quedar quieta. Me hago nudo. Me pongo como león enjaulado. P12.- Tensión en las mandíbulas. Opresión estomacal. Dientes apretados. P13.- Seriedad. Ansiedad. Cambios en la respiración. Cuello tenso. La garganta se me cierra. P14 Mail.- Cuando me enojo lo empiezo a notar en mi</p>	<p>P10.- Pensamientos de un interrogatorio: ¿Quién es?, ¿Qué escribe?, ¿Qué ve? (Se molesta porque su marido no deja de ver el celular). P11.- Pensamientos y deseos de venganza. Alguna forma de consecuencia castigadora hacia la acción o persona que es la fuente del enojo. P12.- Qué poca madre!!!. Con las pinches groserías por delante. P13.- Pienso en las soluciones posibles. "Ahorita vemos qué hacemos". Dejar pasar el tiempo. Buscar una salida. P14 Mail.- Mis pensamientos empiezan con el no me voy a dejar, le voy a enseñar que eso no se hace. P15 Mail.- Pegar jalonear. P16 Mail.- Si sabe que me molesta mucho eso, ¿por qué carajo lo hace? P17 Mail.- Cómo la gente puede hacer tantas tonterías. (es un enojo relacionado con el tráfico) P18 Mail.- Hija de su madre, ésta que se esta creyendo. Pinche vieja, me la volvio a hacer, pero esto no</p>	<p>P9.- Me salgo. Me voy para no estar en lo mismo. P10.- Me pongo como león enjaulado. Trato de ignorarlo, pero no puedo. Lo mando a la chingada y abiento cosas. Adopto una actitud de ataque. P11.- Vociferar. Llorar. Herir verbalmente. Gritar. Mejor lloro para no hacer todo esto. P12.- Me dan ganas de hacerle daño a la persona o a sus posesiones, aunque finalmente no lo haga. Me dan ganas de irla a decir cosas que le hagan ver su error. P13.- Pienso antes de actuar. Buscar un lugar para desahogarme y pensarlo. Respirar. P14 Mail.- Me dan ganas de irme del lugar. De tener espacio para respirar y acomodar mis ideas para tranquilizarme. P15 Mail.- Pegar y azotar cosas P16 Mail.- Pegar, a veces a la persona que me hizo</p>	<p>P11.- Decir muchas groserías y maldiciones. P12.- Fijate lo que estás haciendo. No lo vuelvas a hacer. No eres el único en el planeta. P13.- Decir groserías y/o reir de nervios. P14 Mail.- Mandar a volar a quien me lo hizo. Ignorar. O solo decir estás mal, eso no se hace. P15 Mail.- Sonza, idiota P16 Mail.- Decirle muchas cosas que lastimen y que hagan que esté igual de molesto (a) que yo. P17 Mail.- Quitate, estorbo. Menso (a) . P18 Mail.- Decirle que es una grosera, y que me explique que pude hacer yo para provocar tal reacción de parte de ella? P19 Mail.- Desde luego hacerle saber a la persona en cuestión lo que pienso de ella (groserías). P20.- No digo nada. P21.- Que se callen. Que primero ordenen sus pensamientos o se informen.</p>
--	--	---	---

<p>quijada, si sube el enojo mi respiración se acelera. P15 Mail.- Enrojecimiento. P16 Mail.- la respiración y la lejanía hacia esa persona. P17 Mail.- Se me ponen las mejillas calientes, siento un calor en el estómago. P18 Mail.- Dolor de Estómago. Apretar los dientes P19 Mail.- Dejo de respirar normalmente lo cual me genera angustia Tensión muscular general P20.- Quijada apretada. P21.- Tensión en los hombros, calor en la cara. Las palpitaciones suben de intensidad. P22.- Siento que se me calienta la cabeza y el estómago. P23 Mail.- Brazos en la cintura, mandíbula trabada, puños cerrados y músculos tensos. P24 Mail. Pulso se acelera, lo que hace que genere más calor en mi cuerpo. P25 Mail. ceño fruncido y tensión en la cara</p>	<p>se queda así. Le voy a dar en donde más le duela</p> <p>P19 Mail.- Calificar inmediatamente a la gente como estúpida, o idiota por no saber hacer un trabajo gas simple cómo preparar un hot dog. P20.- Laura no llegó al desayuno. No se vale, y menos cuando lo pudo haber previsto; además, todos dejamos de hacer cosas por estar aquí. P21.- Pienso que es una estupidez lo que están diciendo. (empleada de mostrador). P22.- Convivencia con el novio. No me están escuchando. "Estoy dice y dice y no me pelan". P23 Mail.- Te golpearé. Ojalá tu sintieras lo que yo. Pero algún día la pagarás. P24.- Mail.- todo lo malo que esa me hizo anteriormente viene a mi mente P25 Mail. chin, chin, chin... P26 Mail. Hay gente que se especializa en trabar todo.</p>	<p>enojar y cuando no se puede me pego yo en una pared o puerta. Aventar al piso o contra la pared lo que tenga a la mano. P17 Mail.- Me gustaría tener una pala grande para hacer a un lado a la gente imprudente que maneja mal. Por supuesto no es viable, jaja pero eso quisiera. P18 Mail.- Levantarme e irme de la reunión P19 Mail.- Inconformarme golpeando algo. P20.- Prefiero retirarme porque sé de lo que soy capaz. Para mí es importante cuidar las relaciones. P21.- Dejar de escucharlo. Arrojar cosas. P22.- Romper cosas. P23 Mail.- Me salgo del lugar para no tener más que ver a la persona. Contárselo a otros para poner al otro en ridículo e irlo superando P24 Mail.- <u>golpear algo</u> P25 Mail. Gritar</p>	<p>P22.- No puedo. Me quedo callada. Me da miedo decir mal lo que estoy pensando. P23.- Sí insulto y lo grito para que si hay gente a mi alrededor se entere P24 Mail.- <u>Gritar</u> P25 Mail. chin, chin, chin... P26 Mail. Gritar que esta equivocado. Gritar que tenga apertura mental. Ofenderlo diciendo algo como pendejo P27 Mail. Groserías fuertes, insultos que dañen las heridas emocionales de la persona. como... %&% ·&((&&\$·"!·(&% P28 Mail. Depende del nivel de enojo. Si es referente a la pregunta 2, primero me molesta, después me da risa y concluyo pensando que es ignorancia de ese conductor. P29 Mail.- En reuniones de trabajo me controló con las groserías, pero los humillo con argumentos, fuera del trabajo dejo fluir mi léxico más barrio: que pendejo eres, que</p>
--	--	---	---

<p>P26 Mail. Siento que se sube la sangre a la cara, me pongo rojo. Trabo la mandíbula. Cierro los puños con cierta fuerza P27Mail. Mis puños se cierran, cruzo los brazos, mi cara se enrojece y siento mucho calor que sube de mi estómago a mi cabeza. mirada fija y penetrante. P28 Mail. Respiración agitada, ceño fruncido, silencio total P29 Mail.- Se que estoy enojada cuando el corazón se me acelera, al igual que la respiración, siento calor en la cabeza y una especie de sudoración y escalofríos en la nuca, solo en la nuca. P30 Mail.- Tensión en los músculos (mandíbula y brazos). Ceño fruncido. P31 Mail.- Dolor de estomago, sensación de contracción. Aumento de color en cara Rojez. Respiración corta.</p>	<p>Por que no tiene apertura mental este tipo. Cree tener siempre la razón. P27 Mail. Atacar, responder, golpear con todas mis fuerzas. P28 Mail.- Traer al presente lo acontecido en el pasado (rencor, resentimiento, y remotamente venganza. Me hizo ... yo tambien le haré). P29 Mail. La mayoría de las veces comienzo a pensar cómo debatir el argumento de la persona o si de plano está muy tarugo pienso en lo pendejo que es P30 Mail.- Jamás voy a permitir esto. Esto jamás va a suceder. Cree que me voy a dejar que se salga con la suya. De qué manera hago que entienda o comprenda su error. Ni madres, ¿qué se cree? P31 Mail.- De Rabia.De Ira P32 Mail. ¡Que grosero!, ¿por qué me trata mal?, ¿por qué es desconsiderado? P33 Mail.- Mi pensamiento principal es como desquitarme o desajogar mi enojo con quien lo provoco</p>	<p>P26 Mail. Estrangular a la persona. <u>Golpear</u> al interlocutor P27 Mail. <u>Golpear</u> P28 Mail. Depende del nivel de enojo. P29 Mail.- Depende de la persona con la que esté enojada, por le general si es en el trabajo deseo evidenciar lo tonto que es ante la junta o ante más personas... pues humillarlo... diablos, soy demoniaca. P30 Mail.- Apretar una pelota o cualquier objeto a mi alcance. P31 Mail.- Deseos de gritar. De dar un manotazo sobre algún mueble. P32 Mail.- Alegar, reclamar, tomar distancia (aunque me es difícil). P33 Mail.- Desquitarme P34 Mail.- Me dan ganas de ir a pelear o discutir el asunto que me molesta, deseos de hacer algo como correr o hablar con alguien para que me desahogue</p>	<p>habilidad tienes... pero para hacer pendejadas... P30 Mail.- Hijo de su Pinkfloid. Estás pen....sando diferente. P31 Mail.- Decir muchas groserías, insultar. Herir P32 Mail.- Me gustaría que me tomes en cuenta y no me trates con indiferencia. ¡Que mala onda de tu parte! P33 Mail.- Tiendo a insultar o destapar heridas o eventos pasados si conoces a la persona P34 Mail.- Que no se vale, que es injusto e inaudito lo que está haciendo, que no me lo merezco P35 Mail.- <u>Idiota!</u> P36 Mail.- Empiezo a mentar <u>madres, digo</u> muchas groserías, y me digo que por tonta lo tengo que hacer y por eso me pasa.</p>
--	--	--	--

<p>Gesticulaciones, contracción de cejas, boca, tensión en la cara. Boca seca. Visión borrosa. Sudoración. Voz entrecortada.</p> <p>P32 Mail. Me empiezo a morder los labios, tensión en la espalda y reflujo gastroesofágico</p> <p>P33 Mail.- Me pongo rojo de mi cara, siento calor el el cuerpo, me sudan las manos y mi pulso y respiracion se aceleran.</p> <p>P34 Mail.- Tensión en la mandíbula, aumento del ritmo cardíaco, dificultad en la respiración, inquietud.</p> <p>P35 Mail.- Lanzo una mirada reprobatoria y muevo la cabeza en señal de reprobar lo sucedido.</p> <p>P36.- Me empieza a doler el <u>estómago</u> y siento que la cabeza me está pulsando y quiero resolver el problema ya</p>	<p>P34 Mail.- Negativos en contra de la persona o personas involucradas en mi enojo, pensamientos de indignidad, injusticia, reclamo y venganza.</p> <p>P35 Mail.- Eres un idiota! No sabes lo que haces o dices.</p> <p>P36 Mail.- No es justo, porque yo estoy cansada hay otras personas que puedes hacer lo que quieren que haga</p>	<p>P35 Mail.- Solo sigo mi camino.</p> <p>P36 Mail.- Me levanto rápidamente tomo las cosas en <u>forma brusca</u> y aviento lo que tengo en la mano.</p>	
---	--	--	--

Anexo 5. Señales corporales identificadas		
	Tipo de formato del ejercicio aplicado	
Señales descritas	Cara a cara	
	Frecuencia	Porcentaje
Tensión en la mandíbula	6	12.8%
Tensión estomacal	5	10.6%
Dolor de garganta	4	8.5%
Calor en la cara	3	6.4%
El calor me sube por el cuerpo	2	4.3%
Sensación explosiva en plexo	2	4.3%
Respiración acelerada	2	4.3%
Ceño fruncido.	2	4.3%
Dolor de garganta (cuello tenso)	2	4.3%
Dolor de cabeza	2	4.3%
Tensión muscular en todo el cuerpo	2	4.3%
Ansiedad	2	4.3%
Me hierva la sangre	1	2.1%
Agolpamiento en la cabeza	1	2.1%
Pulso acelerado	1	2.1%
Hormigueo por todo el cuerpo	1	2.1%
Tensión facial	1	2.1%
Mirada fija	1	2.1%
Punzadas en la sien	1	2.1%
Rechino los dientes	1	2.1%
Sudor en las manos	1	2.1%
Llanto	1	2.1%
Calor en las orejas	1	2.1%
Seriedad	1	2.1%
Enrojecimiento facial	1	2.1%
	47	100.0%

Anexo 6. Señales corporales identificadas		
		Tipo de formato del ejercicio aplicado
Señales descritas	Por correo electrónico	
	Frecuencia	Porcentaje
Tensión en la mandíbula	8	10.5%
Respiración acelerada	8	10.5%
El calor me sube por el cuerpo	5	6.6%
Pulso acelerado	5	6.6%
Enrojecimiento facial	5	6.6%
Ceño fruncido.	4	5.3%
Calor en la cara	4	5.3%
Puños cerrados	4	5.3%
Tensión estomacal	3	3.9%
Tensión facial	2	2.6%
Mirada fija	2	2.6%
Tensión muscular en todo el cuerpo	2	2.6%
Sudor en las manos	2	2.6%
Ansiedad	2	2.6%
Tensión en los hombros	2	2.6%
Dolor de estómago	2	2.6%
Gesticulaciones	2	2.6%
Sudoración corporal	2	2.6%
Dolor de cabeza	1	1.3%
Me alejo de la persona	1	1.3%
Angustia	1	1.3%
Brazos a la cintura	1	1.3%
Cruzo los brazos	1	1.3%
Guardo silencio	1	1.3%
Escalofrío en la nuca	1	1.3%
Boca seca	1	1.3%
Visión borrosa	1	1.3%
Voz entrecortada	1	1.3%
Me muerdo los labios	1	1.3%
Reflujo en esófago	1	1.3%
	76	100.0%

Anexo 7. Pensamientos identificados			
Tipo de formato del ejercicio aplicado			
Pensamientos	Cara a cara		
	Cant	Porcentaje	Orden
Frustración. ¿Qué le pasa?	8	24.2%	1
Soluciones posibles	4	12.1%	2
Rumiación.	3	9.1%	3
Injusticia	3	9.1%	3
Pensamientos negativos	2	6.1%	4
Descalificar. Interpreto al otro de la peor manera	2	6.1%	4
No quiero que me dominen	2	6.1%	4
Las personas no se hacen responsables de sus actos	2	6.1%	4
No me están escuchando	2	6.1%	4
Venganza	2	6.1%	4
Lucho y logro posicionarme	1	3.0%	5
Coraje	1	3.0%	5
Groserías por delante	1	3.0%	5
	33	100.0%	

Anexo 8. Pensamientos identificados			
Tipo de formato del ejercicio aplicado			
Pensamientos	Por correo electrónico		
	Cant	Porcentaje	Orden
Descalificar. Interpreto al otro de la peor manera	9	18.4%	1
Venganza	8	16.3%	2
Injusticia	6	12.2%	3
No me voy a dejar (fijación de límites)	5	10.2%	4
Jalonear	5	10.2%	4
Frustración. ¿Qué le pasa?	4	8.2%	5
Rumiación.	4	8.2%	5
Le voy a enseñar ...	3	6.1%	6
Groserías por delante	3	6.1%	6
Pensamientos negativos	2	4.1%	7
	49	100.0%	

Anexo 9. ¿Qué deseas hacer?			
	Tipo de formato del ejercicio aplicado		
¿Qué deseas hacer?	Cara a cara		
	Frecuencia	Porcentaje	Orden
Salir del lugar	6	13.6%	1
Aventar cosas	5	11.4%	2
Gritar	4	9.1%	3
Insultar	2	4.5%	4
Herir al otro con mis argumentos (humillar)	2	4.5%	4
Salir para no dañar	2	4.5%	4
Hacerle daño, lastimarlo	2	4.5%	4
Dañar sus cosas	2	4.5%	4
Me pongo como león enjaulado	1	2.3%	5
Dejo de escuchar	1	2.3%	5
Quemarlo todo	1	2.3%	5
Decir NO a todo.	1	2.3%	5
No quiero que me toquen	1	2.3%	5
Necesito que respeten mi enojo	1	2.3%	5
Ponerme de pie.	1	2.3%	5
No me concentro	1	2.3%	5
Trato de ignorarlo, pero no puedo.	1	2.3%	5
Golpear cosas	1	2.3%	5
Lo mando a la chingada (inconformarme)	1	2.3%	5
Me dispongo al ataque	1	2.3%	5
Llorar	1	2.3%	5
Ir a decirle porqué está mal, (alegar, inconformarme)	1	2.3%	5
Pienso antes de actuar	1	2.3%	5
Buscar un lugar para desahogarme	1	2.3%	5
Respirar	1	2.3%	5
Hacer a un lado a los que manejan mal	1	2.3%	5
Moverme	1	2.3%	5
	44	100%	

Anexo 10. ¿Qué deseas hacer?			
	Tipo de formato del ejercicio aplicado		
¿Qué deseas hacer?	Por correo electrónico		
	Cant	Porcentaje	Orden
Golpear cosas	8	17.4%	1
Insultar	5	10.9%	2
Salir del lugar	4	8.7%	3
Herir al otro con mis argumentos (humillar)	4	8.7%	3
Aventar cosas	3	6.5%	4
Gritar	3	6.5%	4
Dañar su imagen con otras personas	3	6.5%	4
Hacerle daño, lastimarlo	3	6.5%	4
Ir a decirle porqué está mal, (alegar, inconformarme)	3	6.5%	4
Moverme	1	2.2%	5
Salir para no dañar	1	2.2%	5
Lo mando a la chingada (inconformarme)	1	2.2%	5
Me dispongo al ataque	1	2.2%	5
Pienso antes de actuar	1	2.2%	5
Buscar un lugar para desahogarme	1	2.2%	5
Respirar	1	2.2%	5
Hacer a un lado a los que manejan mal	1	2.2%	5
Venganza	1	2.2%	5
Ignorar lo que sucede	1	2.2%	5
	46	100%	

Anexo 11. ¿Qué deseas decir?			
	Tipo de formato del ejercicio aplicado		
¿Qué deseas decir?	Cara a cara		
	Cant	Porcentaje	Orden
Digo groserías	6	26.1%	1
Insultar	6	26.1%	1
Callar	3	13.0%	2
Hablo mal de la otra persona	2	8.7%	3
Herir al otro, humillarlo	2	8.7%	3
Maldigo a todo el mundo	1	4.3%	4
Despreciar, ignorar, anular al otro	1	4.3%	4
Decir NO	1	4.3%	4
Corregir al otro. Regañar	1	4.3%	4
	23	100%	

Anxo 12. ¿Qué deseas decir?			
	Tipo de formato del ejercicio aplicado		
¿Qué deseas decir?	Por correo electrónico		
	Cant	Porcentaje	Orden
Insultar	9	37.5%	1
Corregir al otro. Regañar	7	29.2%	2
Herir al otro, humillarlo	3	12.5%	3
Digo groserías	1	4.2%	4
Despreciar, ignorar, anular al otro	1	4.2%	4
Gritar	1	4.2%	4
Pedir ser tomado en cuenta	1	4.2%	4
Pedir justicia	1	4.2%	4
	24	100%	

Anexo 13 ¿De qué te das cuenta en el ejercicio cara a cara?		
Respuestas	Frec	%
De que deposito en las personas la responsabilidad de lo que a mí me hace enojar.	1	5.0%
No acepto la irresponsabilidad de la gente en sus actos y que me afecten.	1	5.0%
Me gustaría expresar el motivo de mi enojo, sentirme escuchada y comprendida y escuchar la necesidad de quien me hace enojar	1	5.0%
Al contar todo esto, siento que lo destapo y ya me puedo ir más tranquila	1	5.0%
De que soy muy impulsiva	1	5.0%
Me creo mis propias historias y las hago reales.	1	5.0%
Tengo que actuar con más inteligencia y no pensar en los demás.	1	5.0%
Actúo en función de lo que me imagino y terminamos mentándonos la madre	1	5.0%
El enojo me secuestra y me hace tener actitudes que de otra forma y otros contextos, elijo no tener.	1	5.0%
El enojo me bestializa	1	5.0%
Una vez que me enojo ya no hay vuelta atrás.	1	5.0%
Últimamente estoy muy enojada e intolerante todo el tiempo.	1	5.0%
De que ya me estoy calentando sólo de acordarme.	1	5.0%
De que con la edad he cambiado. Me he vuelto menos impulsiva y más racional.	1	5.0%
Nada de lo que he dicho es nuevo para mí	1	5.0%
De que en ocasiones no digo todo lo que pienso	1	5.0%
A veces no estoy para aguantar	1	5.0%
A veces me pongo intolerante	1	5.0%
De que es un reto tener una relación con alguien más	1	5.0%
Me cuesta mucho dar retroalimentación	1	5.0%

20

Anexo 14 ¿De qué te das cuenta en el ejercicio por correo?			
Respuestas	Cant	%	Orden
Hay cosas por las que no vale la pena enojarse	5	14.3%	1
Yo puedo controlar mi enojo si así lo decido	4	11.4%	2
Necesito trabajar mi control de emociones	4	11.4%	2
De que con solo recordar el evento regresa el malestar	2	5.7%	3
No he podido controlarme ante una situación sin enojarme primero	2	5.7%	3
Reviví el momento y me enfadé	2	5.7%	3
En la mayoría de las veces mis reacciones no son las adecuadas y que fueron exageradas.	1	2.9%	4
Me doy cuenta de que me exalto	1	2.9%	4
El enojo exagerado puede arruinarte el día y, a la larga, la vida.	1	2.9%	4
El único afectado soy yo.	1	2.9%	4
No tengo control sobre mis reacciones corporales (enrojecimiento y mandíbula trabada)	1	2.9%	4
De que hay diferentes niveles de enojo	1	2.9%	4
Hay muchas personas alteradas por frustraciones, envidias, buscan venganza hacia nuestros semejantes	1	2.9%	4
Si me hacen enojar, me gusta sentirme superior y humillarlo, pero solo cuando yo tengo la razón.	1	2.9%	4
Me he enojado sin una razón que lo justifique	1	2.9%	4
Son mis pensamientos los que agravan la situación	1	2.9%	4
El enojo me lastima y saca lo peor de mí.	1	2.9%	4
Necesito hablarlo para poder calmarme y soltarlo.	1	2.9%	4
Me ha ayudado reconocer mi enojo y manejarlo	1	2.9%	4
El enojo me da fuerza para poner límites	1	2.9%	4
Al 30 % de mi enojo soy inofensivo	1	2.9%	4
Yo tengo que hacer esfuerzos por calmarme porque los demás no lo van a hacer	1	2.9%	4
	35	100.0%	

Anexo 15. Conclusiones y aprendizajes personales

- 1.- Fue importante notar que en una primera fase (pretest), los participantes no relacionan todos los aspectos involucrados en un enojo.
- 2.- Aunque se les pida que evoquen el recuerdo de un enojo leve, de manera paulatina van conectando con situaciones de enojo extremo.
- 3.- El enojo va en aumento a medida que van llenando su hoja de respuestas.
- 4.- Recuerdan más aspectos cuando al final, soy yo quien lee en voz alta sus respuestas.
- 5.- Aunque los datos recibidos por correo son valiosos, se considera más recomendable el formato de entrevista. Aporta más a la propia experiencia el hecho de ver cambios de gestos, colores faciales, actitudes, movimientos, confirmar con el participante cómo se está sintiendo con el ejercicio y finalmente poderle ayudar a retirarse más equilibrado entregándole las frases antienojo o preguntarle qué necesita para irse bien.
- 8.- A diferencia de las entrevistas presenciales, las respuestas por correo electrónicas son muy planas, contestan estrictamente lo que se les está preguntando. No se siente la responsabilidad de ayudarles a gestionar su enojo provocado por este ejercicio, toda vez que no les está observando.

Ciertamente la entrevista cara a cara no es una terapia, pero es evidente que tiene una aportación positiva pues la persona se siente en confianza de dar contexto a sus respuestas y, aunque no lo dicen expresamente, es una oportunidad para externar lo que se ha estado acumulando de tiempo atrás. Hubo quienes lo agradecieran.

10.- Aparentemente las respuestas enviadas por correo vienen mezcladas entre los aspectos cognitivo, corporal y actitudinal; este hecho también puede ser interpretado de que el ser humano no es un ente seccionado sino integral en el que un estímulo recibido por un canal, afecta al resto.

11.- No se debe aplicar a gente con prisa, o que ha manifestado explícitamente que cuenta con poco tiempo. Termina haciéndolo por compromiso y a veces la letra tampoco se entiende. Además de que se pierde el aspecto positivo del encuentro persona a persona.

12.- La aplicación de este cuestionario lleva al participante a un proceso reflexivo y un darse cuenta.

13.- Se percibe un mayor involucramiento a nivel personal en las encuestas cara a cara, pues se tiene la oportunidad de ser testigo de cambios de expresión, color facial, posturas y del proceso reflexivo que se lleva a cabo durante el proceso del ejercicio, cosa que valoro mucho. No sucede lo mismo por correo electrónico; aunque se observa la calidad de las respuestas, se experimenta una fuerte tendencia a priorizar el dato y no la responsabilidad por el sentir de la persona que contribuye con su experiencia a la realización de un trabajo de esta naturaleza.

Dependiendo del tipo de investigación del que se trate, se recomienda evitar el formato vía correo electrónico porque, si bien es cierto que ofrece abundancia de datos de manera rápida, no se tiene la garantía de que el encuestado estuvo suficientemente enfocado en sus propias reacciones al momento de contestar, contestó con prisa o tuvo distractores

ambientales. Existe la posibilidad de que no todos los participantes se tomen el tiempo para dar una respuesta integral.

Por el contrario, la entrevista cara a cara ofrece la riqueza del contacto humano durante todo el proceso, los cambios observables a nivel gesticular, reflexiones en voz alta, efectos de la rumiación y sobre todo la reacción al escuchar de fuera y en voz alta lo que acaba de escribir.

Lo anterior no quiere decir que la información recibida por correo electrónico sea falsa, sino limitada. Aunque para fines de este trabajo resultó ser complementaria con las entrevistas cara a cara, pero no contradictoria.

Los datos obtenidos contribuyen a crear conciencia de que en la sociedad se vive muchas veces enojado sin darse cuenta provocado por una desconexión interna y, no solo del enojo, sino de la gran mayoría del aspecto emocional que también nos conforma.

Si bien es cierto que en este estudio se incluyó como una de las variables demográficas el sexo, se encontró que hay más similitudes que diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la manifestación del enojo, lo cual ya había sido mencionado (Alcázar, 2015).