

## MÓDULO INSTRUCCIONAL

### Manejo del coraje: guía de recomendaciones y estrategias para los profesionales de la salud

**Recursos:** Revisado por Lcda. Sonia I. Alvira Ríos

**Preparado por:** María T. Ramos González, MS,  
Dra. Caroline Rodríguez Mercado

**Modalidad:** Módulo

**Costo:** \$25.00

**Horas Contacto:** 4

**Vigencia:** 3 de mayo de 2023 al 3 de mayo de 2024

**Audiencia sometida:** ASS, DN, NL, TEM, CR, TMN, CP, D, AD, HD, TD, ES, ESC, EMB, EE, EG, EO, EP, EA, HL, HTL, F, AF, N/D, OP, OPT, POD, QUI, PSI, TR, TCR, TM, AUD, THL, PHL, TF, A/TF, TO, A/TO, TPM, MV, TV, TGV, SG, SC, SV (favor corroborar las aprobaciones recibidas en <https://continua.agmu.edu/>)

**Objetivos:** Mediante la lectura y análisis del contenido de este módulo instruccional, los lectores conocerán:

- 1) ¿Qué es la emoción de coraje?
- 2) El uso positivo del coraje.
- 3) Conocerán los tipos de coraje.
- 4) Las causas y consecuencias del coraje.
- 5) Las respuestas ante situaciones de coraje.
- 6) Ejercicios de reflexión.
- 7) Las técnicas de manejar el coraje.
- 8) Contestarán cuestionario, para conocer respuestas ante coraje.

## Instrucciones:

1. Verifique si el módulo está aprobado para su profesión en la página electrónica del módulo: <https://continua.agmu.edu/product-category/ofrecimientos/modulos/>
2. Si el módulo cuenta con horas aprobadas para su profesión, presione “Añadir al carrito”.
3. Presione “Finalizar compra” para pagar con tarjeta de crédito VISA, MasterCard, American Express, o Discover.
4. Realice la lectura del módulo instruccional.
5. Conteste la prueba de evaluación a través del siguiente enlace: <https://forms.office.com/r/nuQhRAyH6n>

Para dudas o preguntas, puede comunicarse al 787-288-1118 opción #7 o al correo electrónico: [educacioncontinua@uagm.edu](mailto:educacioncontinua@uagm.edu).

## MÓDULO INSTRUCCIONAL

### Manejo del coraje: guía de recomendaciones y estrategias para los profesionales de la salud

**Introducción:** Como profesionales de la salud es de gran importancia conocer, entender y controlar la emoción de coraje. En la medida que conozcamos por qué y cómo nos enojamos, nos ayuda a entender nuestros corajes y poder entender mejor cuando nuestros pacientes se molestan. El sentir coraje es normal, pero cómo lo manifestamos es la diferencia. Es por esto que, como profesionales de la salud debemos saber controlar nuestra emoción de coraje o molestia y manejarla de una manera apropiada y saludable. A continuación, conocerán información que ayudará a conocer, entender y controlar el coraje, para beneficio de usted y los pacientes.

#### ¿Qué es el coraje?

La palabra coraje deriva del francés antiguo “coraje” compuesto por la raíz cor o cour que significa corazón. En este sentido, coraje es aquel que “tiene fuerza o se esfuerza de corazón”. Coraje se usa para expresar ira o disgusto. Sinónimos de coraje podemos encontrar valentía, audacia, agallas o irritación. Antónimos son cobardía, miedo y desaliento. Se define como una emoción, ya sea de rabia, enojo o molestia. El coraje es una de las emociones que más a menudo sentimos en nuestra vida. El coraje es una de las emociones más fuertes cuya intensidad puede cambiar con mucha facilidad, desde molestia o irritación, hasta ira sin control.

Depende de cómo manejamos el coraje, nos puede ayudar o causar grandes problemas. El coraje puede también tener un lado positivo, es

una manera de sobrevivencia, un sentimiento que nos evoca el mecanismo conocido como lucha-huída cuando necesitamos defendernos física y/o psicológicamente ante un conflicto. También nos da energía y motivación para mejorar nuestra vida y alcanzar nuestras metas. Puede servir para reconocer cuando algo nos molesta y motivarnos a actuar. Se puede sentir coraje cuando es momentáneo y el manejo es adecuado. Ahora bien, se puede convertir en un problema El coraje aumenta o se prolonga cuando pensamos que las cosas pueden ser diferentes y pensamos que nuestra percepción es la correcta. También puede surgir el coraje cuando algunas personas se sienten que son utilizados y se aprovechan de nosotros. El coraje puede ser utilizado como manipulación, al enojarnos conseguimos lo que queremos para evitar ser humillados cuando sentimos coraje y se prolonga por mucho tiempo. Entonces el impacto es mayor tanto para ti como para los que están a tu alrededor.

#### Tipos de coraje

1. El que dirigimos a nosotros- cuando nos atacamos, nos restamos valor y nos insultamos.
2. El que dirigimos a los demás - se puede activar automáticamente e inconsciente y manifestarse sin que conozcamos la causa real.

#### Causas del coraje

- 1) Internas – a partir de experiencias y recuerdos.
  
- 2) Externas – relacionadas a sucesos en el entorno.

El coraje como muchas otras emociones se desencadena automáticamente en sucesos que no tenemos control y que no nos damos cuenta y no sabemos de dónde vienen. Sin embargo, los pensamientos son los causantes de que el coraje aumente, se mantenga o disminuya.

El coraje se manifiesta cuando nos sentimos atacados o lastimados física o emocionalmente; cuando vemos algo injusto, cuando nos sentimos rechazados e ignorados, cuando queremos demostrar que somos fuertes o capaces, pero en el fondo existe inseguridad, miedo y baja autoestima, cuando las cosas no salen como queremos y nos frustramos.

### ¿Por qué las personas se molestan más que otras?

No todas las personas se enojan de la misma manera y algunas se exaltan con mayor facilidad que otras. Hay personas que manifiestan el enojo gritando, tirando y rompiendo cosas. Hay otras personas que demuestran el coraje de malhumor con amargura, llevándolos a retraerse socialmente y hasta enfermarse.

Las personas que se molestan con facilidad tienden a tener poca tolerancia a las frustraciones. Son personas que no pueden coger las cosas con calma y se enojan por cualquier cosa, en especial cuando comenten

un error insignificante y se le corrige. Estas personas se frustran tanto que dejan de

intentar lo que están haciendo, afectado sus relaciones y su vida cotidiana.

### Factores que causan la conducta violenta

- ✓ **Factores de origen físico o genético** – existen pruebas de que algunos niños nacen irritables, sensibles y se enojan con facilidad, signos presentes a edad temprana.
  
- ✓ **Factores biológicos** – están relacionados a lesión o daño cerebral, enfermedades físicas
  
- ✓ (Alzheimer) y enfermedades mentales (Esquizofrenia).
  
- ✓ **Factores de desarrollo** – cuando en la niñez no se les enseña a lidiar con el coraje, la mayoría de las veces de manifiesta en ansiedad y depresión, al no trabajar el coraje como un sentimiento normal en el aprendizaje emocional. También, el coraje puede estar relacionado con estilos de disciplina, exposición a programas inadecuados, juegos de videos y películas violentas.
  
- ✓ **Factores sociales** – están relacionados a las circunstancias de vida como; desempleo, pobreza, gangas, discriminación y abuso de droga y alcohol, etc.

### Señales de alerta en el adulto

- Calor en la cara y todo el cuerpo
- Palpitaciones
- Sudoración y temblor las manos
- Sensación de gritar y salir corriendo
- Deseos de pelear y pegarle a alguien

### Señales de alerta en el niño

- Se altera fácilmente ante una frustración
- Grita, insulta o pelea ante un desacuerdo
- No acepta y enfurece cuando le toman ventaja
- No desarrolla habilidad para resolver conflicto que se presente

### Consecuencias del coraje

Es importante manejar el coraje porque puede afectar en diferentes áreas de nuestras vidas.

- ✓ **Área física**, impacta seriamente todo nuestro sistema completo.
  - Genera mayor cantidad de sustancias químicas como la adrenalina, que altera el funcionamiento de nuestro cuerpo, como por ejemplo: sensaciones corporales como palpitaciones, sudor en las manos, cambio de temperatura y dolor de cabeza.
  - Altera el sistema inmunológico haciéndonos vulnerables a enfermedades desde catarros hasta enfermedades más serias como gastritis, colitis, dermatitis, ataque al corazón, diabetes, alta presión y cáncer.
- ✓ **Área familiar o social**, altera o termina nuestras relaciones.
  - Podemos lastimar física o emocionalmente a personas

que queremos, creando resentimientos.

- Cuando no sabemos manejarlo tendemos a desquitarnos con los demás, empeorando el problema.
- ✓ **Área emocional**, cuando otra persona nos provoca coraje.
  - Aumenta nuestra sensación de incapacidad y coraje provocando sentimientos de vergüenza o culpa lo cual prolonga el coraje.
  - Cuando le damos poder a la persona (que nos provoca el coraje).
- ✓ **Área personal**, cuando estamos todo el tiempo con coraje:
  - Dejamos de disfrutar nuestra relaciones y compromisos.
  - Nos afecta en la ejecución de nuestra rutina cotidiana y nuestro trabajo.
  - Dificultad para ver las cosas objetivamente y encontrar soluciones adecuadas.

El coraje es un sentimiento y la agresión es una conducta. Es importante reconocer la diferencia entre el coraje y la agresión para poder cambiar los pensamientos y conductas que lo mantienen o lo aumentan.

### El coraje en niños

Según el escritor norteamericano Mark Twain, el coraje es resistencia al miedo, dominio del miedo y no la ausencia de miedo. Es importante orientar al niño que tener coraje es un valor que les ayudará a enfrentarse a diferentes situaciones, desafíos y retos en el colegio, en la calle, entre amigos

y familiares a lo largo de sus vidas. Les enseña a luchar y enfrentarse a sencillos desafíos.

### Respuestas ante situaciones de coraje

La manera de aprender la emoción del coraje es a través del modelaje de nuestros padres o encargados. Usualmente las personas

responden al coraje de la siguiente manera; lo expresan, lo reprimen o lo niegan.

- ✓ **Expresión positiva**-Cuando las personas expresan el coraje positivamente establecen límites claros, son asertivos defendiendo su posición con respeto a lo que les molesta, sin afectar la integridad de la otra persona.
- ✓ **Expresión negativa** - Cuando las personas expresan el coraje negativamente atacando verbal o físicamente a la otra persona, crean conflicto, ya sea peleando, afectando la relación, provocando resentimiento, culpa y baja autoestima.
- ✓ **Represión** - Cuando las personas reprimen el coraje se aguantan y no pueden expresarlo. Sienten miedo y no pueden enfrentar la otra persona. Piensan que sentir coraje es malo y no pueden mostrar el sentimiento de coraje hacia otras personas. Al reprimir el coraje este no desaparece, se manifiesta de

otra manera en especial somatizando emocional y físicamente provocando síntomas de depresión, entre muchas otras condiciones.

- ✓ **Negación** - negar el coraje, es una conducta aprendida en la niñez por el modelaje de los

adultos a cargo. Estas experiencias vividas causan problemas y sufrimientos que desembocan en depresión y baja autoestima.

Es importante recalcar que la teoría de darle riendas al coraje no es recomendada. Investigaciones sobre el tema señalan que dar rienda suelta aumenta el coraje y la agresión y no ayuda a ninguna de las partes a resolver el conflicto, por el contrario, lo empeora. Es recomendable buscar la verdadera causa del problema para que puedas encontrar una solución saludable y no perder el control.

### Comportamientos disruptivos a consecuencias de las pandemias

La ira es parte de la brújula emocional y nos ayuda a navegar por las contingencias de la vida. La ira indica que estamos siendo amenazados, heridos, privados, despojados de recompensas y expectativas. La pandemia del coronavirus alteró el ritmo de la vida cotidiana normal y la incertidumbre para el futuro.

Esto se agravo por varias otras crisis:

- tensión racial
- angustia económica
- aislamiento social
- desigualdades sociales

- cambios a nivel laboral
- problemas matrimoniales
- exceso de responsabilidad por clases remotas
- conflictos políticos e ideológicos

Nos encontramos inmersos en un conjunto de emociones negativas: miedo, tristeza, desprecio y sí, rabia. La ira debe ser una de

nuestras herramientas de adaptación para lidiar con las circunstancias más difíciles.

Al mismo tiempo, es probable que muchos de nosotros tuvimos menos acceso a las actividades que nos ayudan a lidiar con el estrés de manera saludable y familiar.

#### **Impacto del coraje en la salud**

El coraje, es una emoción que si no se regula o se maneja tiene un impacto negativo en la salud disminuyendo al sistema inmunológico el cual ayuda a mantener una óptima salud. A continuación, se enumera lo que sucede en el cuerpo cuando no se canaliza adecuadamente el coraje.

- ✓ **Afecta el cerebro** – Según las Dra. Irma Coray Noruega, jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital de Especialidades, del Centro Médico Nacional (CMN) Siglo XXI, nos indica que al enojarse hay una serie de cambios que involucran a los neurotransmisores (sustancias que equilibran el organismo) los cuales al sufrir alteraciones pueden ocasionar daños.

**Daña la salud del corazón** – Los niveles altos de coraje alteran significativamente nuestra la frecuencia cardiaca y eleva la presión arterial perjudicando el corazón. Un estudio realizado con personas de 50 años en la Universidad Estatal de Washington, reveló que las personas que expresan su enojo atacando verbalmente a otras personas son

más propensas acumular depósitos de calcio en sus arterias coronarias comparadas con otras personas del mismo grupo edad que contralaban el coraje. Los depósitos de calcio es una indicación de alto riesgo de un ataque al corazón.

- ✓ **Enfermedad de cáncer**- Existen muchos factores que influyen en el proceso de la integración de los genes para que enfermedades crónicas se desarrollen. Entre los factores que interactúan con los genes son las emociones y actitudes. Según Dr. Arturo Panduro Cerda, jefe del Servicio de Biología Molecular en Medicina del Hospital Civil Fray Antonio Alcalde, la ciudad de Guadalajara, México, nos indica que las enfermedades pueden gestarse entre 25 a 30 años antes de ser evidentes. Además, menciona que el resentimiento podría estar asociado a que se genere cáncer. “No existe un gen del resentimiento, es una emoción presente y común en los seres humanos, al igual que el amor. Es posible que, en el desarrollo de cáncer, lleguen a intervenir factores genéticos, que llegan a combinarse con factores como las emociones (las cuales poseen una gran carga

qualitativa), entre otros más”.

- ✓ **Dolores de cabeza (migrañas)** – contracción de los músculos y tensiones cuando uno tiene coraje puede desembocar en intensos dolores de cabezas.
- ✓ **Altera la diabetes** – aumenta los niveles de presión sanguínea

llevándola al deterioro y desbalancea los niveles de insulina, afectando el funcionamiento del páncreas. Según la doctora Irma Corlay Noriega, las personas con mal humor crónico (que viven enojadas) tienden a desarrollar más la diabetes, presentan más alteraciones de la presión arterial y sufren dolores de cabeza o migraña frecuentes. También expuso que las personas con mayor edad con un cuadro clínico de diabetes, hipertensión, daño renal, padecimientos crónico-degenerativos, tienen más vulnerabilidad ante el coraje.

- ✓ **Sistema digestivo** – los corajes pueden provocar aumento en la acidez estomacal provocando mucho dolor, gastritis, reflujo, náuseas e incrementando riesgos de úlceras.
- ✓ **La bilis** – el coraje provoca que la bilis que se derrama dentro del cuerpo por vía sanguínea enviándola a la periferia, dejando a órganos importantes sin

sangre. Puede ocurrir una contracción o una pequeña parálisis biliar que genere inflamación, acidez y dolor.

En el artículo publicado en el portal Remedios Naturales, El hígado y el enojo, el Sr. José Valdez nos dice: “Cuando la dieta es alta

en grasa animal, damos trabajo excesivo a nuestro hígado y vesícula biliar. Eso aumenta nuestro estrés y nos hace más susceptibles a enojarnos. El hígado empieza hacer mal su trabajo, desarrollando enfermedades”.

A continuación, toma un momento y contesta estas preguntas para que reflexiones sobre ellas.

### Ejercicio: ¿Por qué te enojas?

por Silvia Russek

- ¿Qué es, exactamente, lo que me enoja?
- ¿Por qué me enojo?
- ¿Qué pienso de esa persona o situación?
- ¿Qué está pasando en mi vida o qué acaba de suceder, que me hace más sensible, irritable o intolerante?
- ¿Estoy tenso, cansado o preocupado?

Si te enojas con frecuencia analiza:

- ¿Cómo manejaban tus padres o familiares cercanos el coraje? Posiblemente aprendiste el mismo modelo.
- ¿Qué situaciones de tu pasado, pueden estar influyendo en tu reacción

actual?

El dolor o coraje que no pudimos o supimos resolver en el pasado, puede influir en nuestras reacciones del presente.

- ¿Estás deprimido, preocupado, asustado o te sientes culpable por algún motivo?

Al contestar estas preguntas te van a ayudar a saber que lo que te provoca coraje y al estar consciente de ello puedes mejorar la manera de reaccionar ante un evento de coraje. De esta manera, evitas lastimar tu salud física, emocional y evitas desquitarte con otras personas.

#### ¿Cómo podemos manejar el coraje en nuestro escenario del trabajo?

Como profesionales de la salud debemos entender nuestro coraje, pero sobre todo cómo manejarlo para no perjudicar a nuestros pacientes.

Debemos mencionar que se realizaron estudios en distintas universidades en los Estados Unidos, donde nos indica que el coraje es el sentimiento más común de las emociones en el ambiente laboral: se presenta en el 53% de los casos, mientras que la felicidad es la menos usual, sólo la presentan el 19%.

#### Tipos de coraje comunes en ambientes laborales

- ✓ **El coraje por resentimientos** es cuando a un compañero es reconocido como de aumento o ascenso, creando una molestia y un resentimiento al

sentirse excluido y cuestionar el por qué no te escogieron a ti.

- ✓ **El coraje transferible** es cuando tu jefe o compañero de trabajo te grita o trata mal sin ningún motivo. Te enojas y te desquitas con los pacientes creando malos entendidos y el

sentimiento de frustración lo llevas hasta tu hogar afectando también el ámbito familiar.

- ✓ **El coraje por falta de reconocimientos** es cuando no existe un reconocimiento entre jefes y trabajadores. Un ejemplo, sería cuando la enfermera hace su trabajo

y el médico se lleva todo el mérito. Cuando no existe una retroalimentación entre los jefes y sus empleados, desencadenando en problemas de productividad laboral y depresiones.

- ✓ **El coraje por desmotivación** es cuando el trabajo se convierte en una obligación y no el placer de progresar y aprender. La falta de motivación hacia los empleados de parte de los jefes provoca desacierto y poco deseo de realizar las labores afectando la empresa.
- ✓ **El coraje por frustración laboral** es cuando la persona ya se siente que no está conforme con su trabajo, se siente estancado y no valorado.
- ✓ **El coraje por estrés** es la enfermedad más común en el escenario laboral, pero la menos detectable. El estrés es

un activador que responde con coraje ante un evento de agresión y hace que no tengas tolerancia ante la frustración.

### **¿Por qué se enojan algunas personas más que otras?**

Algunas personas realmente se exaltan más que otras enojándose con mayor facilidad y más

intensamente que el promedio. También, hay quienes no demuestran su ira gritando, pero son crónicamente irritables y malhumorados. Las personas que se enojan con facilidad no siempre insultan y lanzan cosas; a veces se retraen socialmente, se amargan o se enferman.

Las personas que se enojan con facilidad, por lo general, tienen lo que los psicólogos denominan baja tolerancia a la frustración, que significa que éstas sienten que no deberían estar sujetos a la frustración, irritación o a los inconvenientes. No pueden tomar las cosas con calma y se enfurecen, sobre todo si la situación parece de alguna manera injusta, por ejemplo, cuando se las corrige por un error de poca importancia.

### **¿Por qué el coraje afecta las relaciones?**

El coraje puede afectar las relaciones con los(as) familiares, amigos(as) y compañeros(as) porque se tiende a responder de forma negativa. Por ejemplo, al tener coraje, las personas pueden hablar con un tono de voz fuerte y utilizar palabras o frases rudas o violentas. El coraje, si se maneja adecuadamente, puede ayudar a enfrentar o resolver los problemas. Esto se debe a que un conflicto puede ser el comienzo de promover comunicación para resolver un problema y desarrollar cambios positivos

### **¿Cómo puede evitar el coraje?**

- Evite hablar a través de mensajeros(as).
- Asuma responsabilidad por su comportamiento; no culpe a otros(as) ni asuma el papel de víctima.
- Acepte diferencias. No espere que las otras personas sigan su consejo o estén de acuerdo en todo.
- Escuche sin pasar juicio. Piense cuidadosamente antes de comunicarse, sin hacer insinuaciones o ataques personales.
- Sea solidario(a). Sitúese en el lugar de la otra persona e intente comprender cómo la otra parte se siente.
- No sugiera cambios que las personas no pueden realizar fácilmente.
- Sea flexible; intente buscar la armonía, ceda.
- Busque ayuda de amigos(as) o familiares para enfrentar las situaciones de manera positiva.
- Al sentir coraje, despeje su mente hasta tranquilizarse.
- No hable cuando esté molesto(a), espere a calmarse para que no diga cosas que no siente. Una vez que esté tranquilo(a), exprese su malestar de una manera constructiva.
- A la hora de describir el problema, use expresiones como "Yo". Esto le ayudará a evitar criticar o culpar.
- Al comenzar una conversación, se debe evitar acusar a otra persona. Por ejemplo, decir: "Yo estoy molesto(a) porque no ayudaste con las tareas del hogar en lugar de, "Tú tenías que haber ayudado en las tareas".

Si no se controla el coraje, este puede llevar a violencia familiar, crimen o destrucción de la propiedad.

### **¿Cómo lidiar con el coraje?**

En caso de que tengas una situación que te provoque coraje debes hacer una serie de pasos que te van ayudar a lidiar con dicha

emoción.

**1er Paso** – Localiza el coraje - analiza las sensaciones corporales; estómago, cabeza, pecho y cambios de temperatura, de esta forma puedas saber en dónde enfocarte.

Además, aceptar que fuiste herido. Esto no es tan fácil. Al ser una reacción defensiva, el coraje impide que sientas vulnerabilidad. El deseo de venganza puede sobreponerse con

facilidad sobre cualquier sensibilidad. El coraje endurece el corazón para que no puedas sentir el dolor emocional. Para poder evitar esta reacción, es necesario entender cómo sucede, cómo surge, cómo nace y se desarrolla.

**2do Paso** – Analiza la situación precipitante y síguela hasta su raíz e identifica cada momento en el cual te sentiste así.

Este proceso es sumamente importante porque el impacto emocional de cualquier insulto en el presente es aumentado por los del pasado. Luego de reconocer el coraje, haberlo explorado y haber identificado todos los elementos influyentes, se puede comenzar el proceso de sanidad de esta manera el coraje no se convierta en conductas agresivas. Sentirás la respiración se acorta y disminuye el oxígeno afectando su funcionamiento corporal. Respira de manera profunda para ayudar oxigenar el cerebro y que puedas tomar decisiones asertivas.

**3er Paso** – Evitar la reacción común ante el coraje e irritación. Reconoce y adopta estrategias deseables para evitar implicaciones a la salud y en las relaciones interpersonales. Aprenda a identificar la causa real de lo que le afecta y no ha podido manejar para futuras ocasiones

#### **Recomendaciones de videos:**

<https://fhcsaludmental.com/fhc-tv/manejo-de-coraje/>

<https://www.youtube.com/watch?v=vIK1gDRBznw&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=rrMC1Zoy8Uk&feature=youtu.be>

### **Técnicas de manejo del coraje Técnicas de**

#### **Relajación**

**Relajación muscular progresiva** – técnica que ayuda a relajar los músculos que se contraen cuando hay coraje y tensión.

Cómo hacerlo: sentado o acostado utilizar cada parte del cuerpo comenzando de la cabeza a los pies o de los pies a la cabeza. Luego, vas apretando cada parte del cuerpo fuerte por unos segundos y lo sueltas hasta que todo tu cuerpo esté relajado.

**Respiración profunda** – esta técnica la puedes hacer en todo momento y todo lugar ayudando al instante a calmarte y poder lidiar mejor el coraje. Diferentes formas de hacerlo:

- Inhalar por la nariz inflando el abdomen y exhalar por la nariz desinflando el abdomen.
- Respira por la nariz y luego exhalar por boca (tres veces) ayuda a soltar el enojo.
- Respirar tres veces por la nariz y exhalar por la nariz (tres veces) ayuda a centrarte.
- Contar hasta 10 mientras respiras ayuda a

calmarte para poder pensar y actuar de forma controlada.

**Mindfulness** o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Esta técnica fue fundada hace 30 años por Dr Jon Kabat-Zin en el Centro de *Mindfulness*, en la Universidad de Massachusetts. El Dr. Kabat-Zin quien utilizó el Mindfulness con pacientes para tratamientos físicos, psicológicos, dolor crónico y otros síntomas asociados al estrés. En las investigaciones de la aplicación de las técnicas de *Mindfulness* obtuvieron una reducción de un 35% de los síntomas médicos y un 40% de reducción de síntomas psicológicos.

**Beneficios:** permite integrar todos nuestros sentidos, logrando un estado mental y físico que nos permite descubrir la experiencia del momento, con aceptación libre de juicios.

¿Cómo hacerlo?: busca un lugar en donde puedas sentarte cómodo con las manos relajadas encima de los muslos y comienzas a respirar suavemente concentrando solo en la respiración. Comienzas con un espacio de 5 a 10 minutos. Si te vienen pensamientos, los dejas pasar y vuelves a la respiración. Esto te ayuda a estar en atención plena y viviendo el momento (aquí y ahora). Te ayuda a silenciar la mente y conectar tu mundo interior. La calma, disminuye el sentimiento de coraje y estrés y puedes entonces solucionar la situación de forma asertiva y con control.

Es la práctica que cultiva la calma, claridad y balance emocional mediante

la atención sostenida a la experiencia del momento presente, con una actitud de apertura, curiosidad y aceptación.

–Calm, Headspace, Breathe2Relax, Smiling Mind

**Visualizaciones** es una técnica muy efectiva para conseguir la relajación mental y soltar las emociones y preocupaciones, buscando trabajar con el comportamiento deseado. ¿Cómo hacerlo?: aprender a relajarte e imaginar vivamente diferentes cosas o situaciones lo más realísticamente posible.

Ejemplo: En tu oficina o en lugar tranquilo, te sientas y comienzas con ejercicios de respiración para relajarte y luego pasas a visualizar un lugar seguro que te brinde confianza y tranquilidad, ya sea un espacio que conoces o que creas mentalmente. Si se te hace difícil imaginar la escena o el lugar puedes grabar una descripción detallada o dibujar la que deseas incluyendo todos los detalles posibles.

#### **Técnica de acción inmediata**

**Semáforo** – técnica que ayuda a detenerte y pensar antes de actuar. Llegas al trabajo cargado de tensión y molesto por un mal rato en la calle. En ese momento para pensar lo que te pasa y haz los pasos descritos anteriormente y luego actúas.

- Para
- Piensa
- Actúa

**Tiempo fuera (time out)** – técnica que se usa mucho con los niños, pero es muy buena para

los adultos también y muy útil en ambiente laboral.

- Retírate de la escena del conflicto
- Periodo de enfriamiento
- Pensar y analizar la situación
- Una vez calmada(o) habla con la persona del conflicto

### **Métodos alternativos para el manejo del coraje**

**Risoterapia** es una terapia alternativa se basada en la risa para generar aumento en el bienestar emocional y psicológico. A través de ciertos ejercicios, favorece la salud en general y puede mejorar tu rendimiento laboral. Un estudio realizado por la International Society for Humor Studies, reveló que las personas que se ríen en su entorno laboral, son menos propensas a enfermarse, padecer estrés y son más productivas en su trabajo y poseen una mejor calidad de vida.

Ejercicios de risoterapia: es ponerte en puntitas con las manos arriba inhalas y aguantas el aire por cuatro segundos y los sueltas en una carcajada. Los haces varias veces hasta que no puedas parar de reír. Otro ejercicio es mirarte al espejo y hacer muecas y reírte de ellas. Este ejercicio ayuda a sentirte contento y ejercitar los músculos de la cara.

**Música** es parte de la formación del ser humano y a través de ella podemos conectarnos o canalizar nuestras emociones. La música es una experiencia sensorial que puede activar todas las áreas cerebrales simultáneamente. Por tanto, es útil en terapia porque dispara el funcionamiento del cerebro en el sentido emocional, cognitivo y físico. Con las nuevas investigaciones que surgen sobre la Musicoterapia, se ha demostrado que es útil tanto en rehabilitación, educación y en programas para la mejora del bienestar. La

música está presente en nuestra vida cotidiana. La musicoterapia es una terapia alternativa que se basa en la utilización de la música y/o de sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía). Investigaciones realizadas demuestran que la música es capaz de modificar la cantidad de cortisol (la hormona del estrés) que hay en nuestro organismo. En el escenario del trabajo podemos tener preparada una lista de música que te gusta, música para relajarte y liberar tensión y emociones. En los momentos de coraje o enojo escucha la música que te va ayudar a distraer la atención del problema, a tranquilizarte y relajarte para que tu salud física no se afecte y puedas luego lidiar con la situación serenamente. Sugerencias puedes integrar la música con los ejercicios de respiración y relajación antes mencionados. Existe música disponible que está producida con esos propósitos y lo puedes conseguir en internet o disqueras.

**Arte** como terapia alternativa se basa en una técnica de desarrollo personal, autoconocimiento y de expresión emocional. Cuando estamos con coraje y tensos es cuando más necesitamos de encontrar la pausa mental, pero en esos momentos es cuando más nuestros pensamientos se resisten. Uno de los grandes beneficios del arte, es que ayuda a distraer y calmar la mente y a la vez soltar tensión y el enojo en la creación del arte. Los pasatiempos de pintar, esculpir, dibujar y tomar fotografías ayudan a ver las cosas con más claridad y calma. Es por esto que los libros de pintar para adultos están tan populares.

Se recomienda un ejercicio sencillo y efectivo que puede ayudar a soltar el coraje. Las instrucciones son las siguientes: coges el lápiz y pones la punta en el papel y comienzas

hacer un garabato mientras piensas o sientes el coraje. Fluye con la emoción de coraje hasta que te sientas aliviado. Luego hacer unos ejercicios de respiración para terminar de calmarte y estar listo para continuar tus labores. La importancia del ejercicio es sacar la emoción de coraje para que no la reprimas y no afecte tu salud.

**Expresión corporal y la danza** es una terapia alternativa que se basa en ayudar al desarrollo de la creatividad, conectar la mente y cuerpo, para canalizar las emociones, a través del movimiento. Cuando bailamos obtenemos la actividad física aeróbica y nos ayuda a nivel psicológico. Uno de los beneficios del baile es cuando nos conectamos con nosotros y con las emociones que reprimimos como el resentimiento, frustración, tristeza y coraje. Bailar ayuda a liberar las emociones, relajarnos y sentirnos felices. Se recomienda que cuando estés con coraje poner una música para bailar o practicar improvisación de movimientos los cuales te van a ayudar a liberar la tensión y el enojo.

**Ejercicios físicos y deportes** hacer ejercicios regularmente es beneficioso para la salud física y mental. Ayuda a minimizar el sentimiento de coraje y conductas agresivas. El caminar, correr hacer algún deporte ayuda grandemente a soltar el estrés y el coraje. Cuando realizamos ejercicios físicos liberamos endorfinas que nos hacen sentir felices y ser más productivos. Ayuda a los cambios de ánimo y fortalecer la autoestima.

Se recomienda que cuando pases un mal rato que te provoque coraje, puedes contar hasta 10 para calmar la mente, retírate de la situación y sal a caminar o hacer ejercicios físicos y combinarlo con los ejercicios de respiración para ayudar a calmar la presión.

**Hablar** ayuda a liberar cargas emocionales, logrando que te sientas más relajado.

**Baño** agua caliente ayuda a disminuir las tensiones y a relajar los músculos.

Haciendo uso de estas técnicas y combinaciones de ellas puedes controlar las emociones cada día.

#### Distracciones

- Reírte a carcajadas
- Pensar en un lugar tranquilo
- Hacer deportes
- Caminar
- Escribir, dibujar, escuchar música y bailar
- Bañarse, tomar agua fría y dormir
- Leer, ver televisión y películas agradables
- Hablar con alguien de confianza

#### Debes de aprender a:

- Ser asertivo
- Ser compasivo y empático
- Solucionar los conflictos de una manera saludable
- Controlar los impulsos
- Pensar antes de actuar
- Tolerar la frustración
- Manejar la angustia o el miedo de otra manera
- Hay que reconocer que el coraje puede ser síntoma de depresión
- Autocuidado, sacar el tiempo para cuidarte física, mental y espiritualmente.
- Reconocer cuando necesitas ayuda profesional

## Cuestionario

### *¿El enojo está afectando tu vida?*

El primer paso para poder manejar (darle la dirección, expresión e intensidad adecuadas) o eliminar el coraje, es reconocer qué tan frecuentemente nos enojamos.

### **¿Qué tanto te enojas?**

El primer paso para poder **manejar** (darle la dirección, expresión e intensidad adecuadas) o **eliminar** el coraje, es reconocer qué tan frecuentemente nos enojamos.

Cuando el enojo o coraje es parte de nuestra vida diaria, podemos dejar de percibirlo o darle la importancia que realmente tiene.

Contesta el siguiente cuestionario, con la mayor objetividad posible y sin pensar mucho las respuestas.

### **¿Qué tan frecuentemente te sientes?:**

1. Tenso
2. Irritado o molesto por la conducta de los demás
3. Demasiado inquieto para poder dormir
4. Frustrado
5. De mal humor

### **Piensas que:**

1. ¿La gente trata de aprovecharse de ti?
2. ¿Algunas personas tratan de manipularte o de demostrar su superioridad?
3. ¿No obtienes los resultados que deberías de obtener?
4. ¿Das mucho más de lo que recibes?
5. ¿Te esfuerzas más y recibes menos que los demás?
6. ¿No te reconocen lo que vales o lo que haces?
7. ¿La vida, el mundo, las personas,

etc. son injustos?

8. ¿Es importante que te desquites de lo que te hicieron?
9. ¿La mayor parte de la gente es irresponsable o floja?
10. ¿Los demás no actúan como se debe de actuar?
11. ¿Las cosas no están saliendo como deberían de salir?
12. ¿La única manera de lograr tus objetivos es demostrar quién es el que manda?
13. ¿Si no te impones, la gente no obedece o deja de cumplir con sus obligaciones?
14. ¿Tú cargas con la mayor parte de las responsabilidades?
15. ¿Te es difícil olvidar cuando alguien te causó un daño o problema?
16. ¿La gente es muy lenta?
17. ¿Las personas con las que vives, trabajas o te relacionas, deberían de ser o de actuar de manera diferente?
18. ¿No cuentas con la ayuda de los demás?
19. ¿La gente te estorba o trata de impedir que tengas éxito en lo que necesitas hacer?
20. ¿Los demás no se dan cuenta de la importancia de las cosas?

### **¿Cuándo estas molesto?**

1. ¿Te piden que no grites?
2. ¿Te arrepientes de lo que dijiste o hiciste?
3. ¿Desquitas tu malestar con otras personas?
4. ¿Fumas, bebes, tomas tranquilizantes, drogas, etc., para calmarte?
5. ¿La gente te pide que te calmes?

El enojo está relacionado con tres aspectos:

1. Lo que sentimos.

2. Lo que pensamos de lo que está sucediendo, de otras personas y/o de nosotros.
3. La conducta que resulta de los dos anteriores. Gritar es una conducta, pero también lo es mantenerse callado y disimular nuestro coraje.

El cuestionario toma en cuenta los tres aspectos.

Si contestaste "si" a la mayoría o a una gran parte de las preguntas, significa que te enojas o molestas con frecuencia. Si enojarse es ya un hábito en ti, quizás no te has dado cuenta de qué tan importante es que aprendas a manejarlo y puede ser necesario buscar ayuda profesional

Por: Psic. Silvia Russek  
Lic. En Psicología Clínica.  
Diplomado en Terapia de Pareja. Especialidad en Terapia Cognitivo Conductual.

### Conclusión

Enojarse y sentir coraje es parte de la naturaleza humana. Busque ayuda de amigos, amigas, familiares o un profesional de la salud mental para enfrentar las situaciones de manera positiva. Al sentir coraje, despeje su mente hasta tranquilizarse. No hable cuando esté molesto(a), espere a calmarse para que no diga cosas que no siente. Una vez que esté tranquilo(a), exprese su malestar de una manera constructiva. Es importante que los profesionales de la salud manejen y canalicen adecuadamente las molestias y frustraciones que le provocan coraje. Las recomendaciones y estrategias que se presentan en la lectura son variadas y pueden ser de gran ayuda para que los profesionales de la salud comprendan sus corajes y puedan entender mejor cuando los pacientes se molestan, de forma tal que puedan prestar sus servicios de forma óptima y en beneficio de la salud de todos.

### Prueba de Evaluación:

Acceda aquí para contestar el examen de este módulo:

<https://forms.office.com/r/nuQhRAYH6n>

### Referencias

A Guide to Psychology and its Practice. (2022). Anger. Tomado de: [The Psychology of Anger and Anger Management : Insult, Revenge, and Forgiveness \(guidetopsychology.com\)](https://www.guidetopsychology.com)

American Psychological Association. (2023). Cómo controlar el enojo. Tomado de: [Cómo controlar el enojo, antes de que lo controle a usted \(apa.org\)](https://www.apa.org)

American Psychological Association. (2023). Understanding anger: How psychologists help with anger problems. Tomado de: [Understanding anger: How psychologists help with anger problems \(apa.org\)](https://www.apa.org)

American Psychological Association. (2023). Strategies for controlling your anger: Keeping anger in check. [Strategies for controlling your anger: Keeping anger in check \(apa.org\)](https://www.apa.org)

Barone, G. (2021). Enojo. Domina tu demonio interior: Estrategias para combatir la ira, el estrés y la frustración causados por la falta de control de las emociones. Independently published

Bremner, V. (2019). Psychiatric and behavioral aspects of cardiovascular disease.

Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000858.htm>

Cómo controlar el enojo en la oficina y lograr el estado Zen. 2017. Recuperado de: [www.altonivel.com](http://www.altonivel.com)

Goleman, F. (2020). Inteligencia Emocional: Domina Tu Mente, Elimina Las Creencias Limitantes. Independently published

Gómez, H. (2019). Ni depredador ni presa: El manejo de la ira. Tecniciencia Libros

Grant, S. (2020). Manejo de la IRA: 3 en 1 – dominar tus emociones y tomar el control de tu vida + superar tu ira y estrés usando el Enfoque de conciencia plena. Joiningthedotstv Limited

James, W. (2020). Manejo de la ira. Independently published

Kate, D. (2020). manejo de la ira. La solución: La Guía Completa Definitiva. Independently published

King, G. (2019). Manejo de la Ira: Una Guía Para Superar la Ira y Mejorar tu Inteligencia Emocional. Independently published

Leonardo, A. ¡Deja de enojarte! Esto es lo que le pasa a tu cuerpo cuando haces corajes. Recuperado de: [www.familias.com](http://www.familias.com)

Novaco, R. Understanding anger: How psychologists help with anger problems Recuperado de: <https://www.apa.org/topics/anger/understanding>

Pandura, C. 2015. Aparición de cáncer asociada con las emociones: Dr. Panduro Cerda Recuperado de <http://www.salud.carlosslim.org> Polanco, J. (2020). Los secretos del manejo de la ira: Aprende a

Controlar tu Ira y a Controlar tu Vida. Independently published

Psicología y Mente. La Musicoterapia y sus beneficios para la salud. Tomado de: [La Musicoterapia y sus beneficios para la salud \(psicologiymente.com\)](http://LaMusicoterapiaysusbeneficiosparalasalud(psicologiymente.com))

Poder Judicial. Manejo del Coraje. Tomado de: [Manejo-de-coraje.pdf \(poderjudicial.pr\)](http://Manejo-de-coraje.pdf(poderjudicial.pr))

Reyes, D. (2020). Ansiedad e ira: Cómo reconocer, identificar y manejar el trastorno de la ansiedad. Remedios efectivos para eliminar rápidamente los pensamientos. Independently published

Spielberger, C; Deffenbacher, J. Cómo controlar el enojo antes que te controle a ti. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/e>

Steiner, H. (2021). Anger and Aggression. Recuperado de: <https://med.stanford.edu/psychiatry/about/covid19/anger.html>

Swoboda, K. (2019). El hábito del coraje. Ediciones obelisco s.l.

Turner, S. (2019). Gestión de la ira. Independently published

Westbrook, T. (2020) Why is COVID-19 making me so angry. Recuperado de: <https://wexnermedical.osu.edu/blog/why-so-angry-covid>