

Manejo asertivo del enojo en adolescentes a través de un taller vivencial

Gloria López Alejo¹

Yunuén del Carmen Herrera López

Ithzel Liliana Fernández Montaña

Facultad de Psicología

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Resumen

El manejo del enojo es una habilidad psicológica y social. Es un proceso que incluye habilidades como autoconciencia corporal, identificación de sentimientos, manejo de introyectos y asertividad. Para el adolescente funciona a manera de protección frente a los factores de riesgo a los que se enfrenta. El objetivo de esta investigación cualitativa fue dar cuenta de las habilidades desarrolladas en cuanto al manejo del enojo en adolescentes de una secundaria de Cuitzeo, Michoacán, a partir de su experiencia en un taller vivencial. Se utilizó el método fenomenológico y la narrativa, historia de vida, foto-biografía y observación participante, como técnicas. Los participantes identificaron la forma en que experimentan su enojo y sus consecuencias, analizaron los mecanismos de defensa que utilizan frente a él y reportaron haber practicado conductas asertivas, lo cual representó un cambio en la calidad de sus relaciones interpersonales. Se posibilitó el empoderamiento indispensable para emprender la autoafirmación.

Abstract

Managing anger is a psychological and social skill. It is a process that includes self-body skills, identifying feelings, introyects management and assertiveness. For the teenager this works via way of protection against

¹ Correspondencia: ithzel@gmail.com

risk factors that he/she faces. The aim of this qualitative research was to analyze how teen students manage their anger in a Cuitzeo, Michoacán secondary school and account for the skills developed from their experience in an experiential workshop. The Phenomenological method was used and narrative, life history, photo biography and participant observation, as well as techniques. Participants identified how they experience their anger and its consequences, analyzed the defense mechanisms used against it and reported practicing assertive behavior, which represented a change in the quality of their interpersonal relationships. Indispensable empowerment necessary to undertake self-assertion was enabled.

Keywords: Managing anger, teenagers, introjects, assertiveness

Cuando se procesan tanto el enojo como los sentimientos de miedo y tristeza que lo acompañan, se abre el camino para que surjan el amor y la alegría que permiten al hombre crear, disfrutar y trascender.
(Ithzel, 2008)

Estimado lector, queremos comenzar este artículo invitándolo a una reflexión. Imagínese que regresa a su adolescencia, tiene 12 años. Recuerde alguna ocasión en la que se enojó tanto, tanto, tanto... y no supo qué hacer con su enojo, o tal vez no fue una sola ocasión, quizás frecuentemente se sentía ofendido o tratado injustamente por sus padres, hermanos, familiares, maestros, amigos, compañeros, etc., y se quedaba resentido o bien se metía en problemas por su forma de actuar.

Posiblemente le hubiera servido saber en ese momento que sentir no es actuar, que se vale enojarse, que es inevitable hacerlo, que es necesario para proteger su dignidad, que enojo no es lo mismo que agresión, que hay opciones para liberarse de él, que se puede comunicar lo que se necesita, marcar límites y defenderse sin ser violento y que puede hacer todo lo que quiera con su enojo excepto dos cosas: dañarse a sí mismo o dañar a los demás.

Para muchas personas estos aprendizajes habrían marcado la diferencia en sus relaciones e incluso en su salud durante la adolescencia.

20 adolescentes de una edad promedio de 12 años, estudiantes de primero de Secundaria del Colegio Francisco de Villafuerte, de Cuitzeo, Michoacán, tuvieron la oportunidad de vivir una experiencia que les

permitió desarrollar habilidades para la vida (habilidades psicológicas y sociales), y que favoreció su proceso de crecimiento personal. Aquí se reportan los resultados de una investigación cualitativa sobre manejo del enojo que vivieron dichos adolescentes al participar en un taller vivencial denominado “Domando a mi dragón”. Los participantes fueron elegidos por el director de la Secundaria ya que los consideraba un “grupo problema”. Pese a la etiqueta, los adolescentes tuvieron una actitud de entusiasmo frente al taller y se mostraron participativos. Por tanto, este artículo contiene algunos aspectos teóricos sobre la adolescencia y el enojo, así como los hallazgos y conclusiones de dicha investigación.

La adolescencia es una etapa de transición entre el niño y el adulto joven, que tiene implícitas crisis naturales y pasajeras. Es una oportunidad de crecimiento, como lo es toda la vida, sin embargo por sus características particulares el desarrollo personal en este periodo es “oro molido”, es una inversión para el resto de la vida. Para esto el adolescente ha de tener las condiciones adecuadas para expresar de la mejor manera su ser, el diamante que lleva dentro, esta tierra fértil ha de aprovecharse, es el mejor momento para lo que Rogers (2004) llama el proceso de convertirse en persona. Para dichas condiciones el adulto puede aportar un profundo respeto y acompañamiento en este camino, ¿cómo?, con empatía, con paciencia y aceptación incondicional, entre otras actitudes. ¡Qué difícil!, pero qué regalo más maravilloso para estas personas que se están autodescubriendo y definiendo su identidad.

En la actualidad el adolescente corre muchos riesgos, algunos de ellos son los embarazos prematuros, mortalidad por accidentes, homicidios, suicidios, consumo de bebidas y abuso de drogas, actividad delictiva y sexual, entre otros (Papalia, 2003). En el mismo sentido, Barocio (2008) dice que dentro de la dinámica familiar pareciera que cualquier comentario por inofensivo que pudiera parecer puede ser inicio de un conflicto entre padres y adolescentes.

Es importante considerar que la adolescencia es una etapa de cambios físicos y psicológicos en la que muchos jóvenes experimentan dificultades, pues manejar estos cambios no es nada fácil. La influencia hormonal provoca un cambio en su apariencia, es decir, el cuerpo de niño desaparece para dar paso al cuerpo de un adulto, a lo cual Aberasturi (2000) le llama el duelo por el cuerpo infantil, por lo tanto, el autoconcepto del

adolescente se encuentra indefinido y lo busca desesperadamente. Ante todo lo anterior está vulnerable y consecuentemente el aprendizaje de recursos psicológicos es una herramienta muy valiosa para enfrentar los diferentes retos y riesgos que se le presentan tanto a nivel físico, como emocional y social.

Cabe destacar que también sus sentimientos se ven involucrados en todos estos cambios y que estas vicisitudes influyen para intensificar los sentimientos y aumentar el llamado mal humor. Los estados de ánimo tan cambiantes tienden a incrementarse y exagerarse en esta etapa: los más sobresalientes son los etiquetados por la sociedad como “negativos”. Lange (2001) comenta que existen innumerables prejuicios acerca de los sentimientos, lo cual dificulta su manejo asertivo. Desafortunadamente para algunos adolescentes que de niños fueron criados en una atmósfera familiar, escolar y/o social de rechazo o coercitiva la consecuencia es el mal manejo de sus sentimientos, lo cual implica mal humor, actitudes y comportamientos agresivos o delictivos y pensamientos inmaduros que derivan en los riesgos antes mencionados.

Por otro lado, ya lo decía Aristóteles (citado por Goleman, 1998) desde el siglo IV antes de Cristo: *“Enojarse es muy fácil, pero enojarse con la persona correcta, en el momento correcto, de la forma correcta y en la intensidad correcta, esto no es fácil”* (p.13). Esta frase sigue aplicando en la actualidad, ya que aun cuando se ha avanzado significativamente en el área de la tecnología, las habilidades para la relación con otros seres humanos no se han desarrollado al mismo ritmo. En pleno siglo XXI como especie padecemos de violencia, enfermedades psicosomáticas, depresión, adicciones, entre otros, que en cierta medida son ocasionados por el mal manejo de los sentimientos.

Para Bilodeau (1998), el enojo es un sentimiento que protege la identidad y la dignidad de una persona, ya que es un sentimiento natural y básico que se experimenta cuando alguien se percibe tratado de una manera injusta. Siendo utilizado de forma eficiente contribuye al fortalecimiento de una adecuada autoestima, ya que al expresar lo que se siente, piensa y necesita se establecen límites de contacto y se autoafirma. Sin embargo, no siempre ocurre así, las creencias irracionales y los patrones familiares y culturales no asertivos, son los principales obstáculos.

Como todos los demás sentimientos, el enojo puede ser sentido en diferentes intensidades que van desde la irritación leve, pasando por la molestia y enfado hasta la furia e ira intensas. Es importante distinguir entre el enojo como estado de ánimo y el enojo como sentimiento, ya que el primero, mejor conocido como “andar de genio”, puede ser pasajero y nos habla de insatisfacción de necesidades fisiológicas en algunos casos; mientras que el enojo como sentimiento, es originado por necesidades psicológicas no cubiertas (Goleman, 1998). Este último, es causado por múltiples factores, todos los días y a cada momento las personas están en contacto con situaciones desagradables, que no son como les gustaría, así como con personas que abusan o trasgreden sus límites de contacto. Además de las situaciones que se experimentan aquí y ahora, hay algunas del pasado que no han sido resueltas (asuntos inconclusos) y que el solo hecho de recordarlas generan enojo. Evans y Suib (2001), les han llamado puntos flacos o *hot buttons* en inglés y es muy importante saber identificarlos para poderlos manejar.

La expresión del enojo también es variada dependiendo de los aprendizajes familiares, las historias de vida y lo que es permitido o no en la cultura en la que vive la persona. Las respuestas ante éste pueden ser saludables o adaptativas como el caso de las conductas asertivas, o bien patológicas y desadaptativas como la violencia o los síntomas psicósomáticos (Muñoz, 2005).

Cuando el enojo se convierte en ira implica un problema mayor. Cuando una persona tiene poco contacto consigo misma, es decir, poca conciencia de lo que le sucede y ese enojo lo siente con demasiada intensidad, con demasiada frecuencia, va acompañado de pensamientos de revancha y lo expresa de manera inapropiada. El sentirse enojado intensamente, usualmente causa extremado estrés en el cuerpo porque no se resuelve la necesidad que está de fondo, pero no queda ahí, sino que se va alimentando más enojo y construyéndose ira sobre ira (Goleman, 1998).

Bilodeau (1998), menciona que el enojo define los límites de la conducta aceptable en situaciones sociales y protege los valores sociales. Otras de sus funciones son: sobrevivencia, protección psicológica y establecimiento de límites de contacto, además comenta que sentirse enojado no es un error grave como se considera en la cultura mexicana. El

objetivo principal del enojo es informar a quien lo siente de la necesidad de sentirse respetado y ser tratado de una manera digna.

Es muy popular la frase “el que se enoja pierde”, la cual expresa el manejo erróneo que se le da al enojo, ya que enojarse es inevitable. Ante los sucesos externos, (e incluso internos), el individuo reacciona, primeramente en un plano físico (sensación), generalmente este sentimiento se localiza en el estómago, en el pecho o en la cabeza, posteriormente tiene una representación a nivel cognitivo (sentimiento) que es donde se procesa y se decide si se actúa o no y cómo se actúa. En esta etapa intervienen los aprendizajes, las experiencias pasadas, las creencias, los valores, los objetivos y los deseos conscientes o inconscientes (Muñoz, 2005).

La conducta dependerá de todo lo anterior, así como del temperamento y los recursos y estrategias con las que se cuente para manejarlo. Por lo tanto, alguien puede reservarse su enojo en pos de “no generar conflictos” o alguien puede decididamente agredir a partir de “de mi nadie se burla”, “tengo que pararle el alto para que no se vuelva a repetir”.

Entonces no es que “el que se enoja pierde” sino “el que no sabe qué hacer con su enojo, pierde” y no saber implica desde pensar (porque se puede sentir culpable de experimentarlo) hasta actuar (asertivo o pasivo).

Consecuentemente sentir enojo no es el problema, sino lo que se piensa acerca de sentirlo, así como las consecuencias negativas que se pueden presentar cuando se actúa de forma no asertiva. Es por esto que el manejo asertivo del enojo es una habilidad psicológica y social que incluye a su vez las habilidades de autoconciencia corporal, identificación de sentimientos, manejo de introyectos, asertividad y recuperación del equilibrio emocional. Al respecto un participante del taller comentó: *“Oh si es cierto, enojarme no significa ser malo con los demás. Agredir es otra cosa, es como la parte mala del enojo” (SA).*

Dichas habilidades deberían ser desarrolladas desde la infancia, sin embargo, desgraciadamente existe un analfabetismo emocional (Goleman, 1998) en los adultos que no lo permite y fomenta una serie de creencias erróneas que dificultan su buen manejo como por ejemplo: “las niñas bonitas no se enojan”, “enojarse enferma”, “nadie te va querer si

eres enojón”, “eres desagradable enojado”, “te va dar cáncer si sigues enojándote”, etc.

Se consideró pertinente que los adolescentes tuvieran la oportunidad de acceder a un espacio de auto-reflexión facilitado en un taller vivencial y conocieran estrategias para la adecuada canalización de la energía que está implícita en el enojo, debido a que la violencia es un tema que ha aumentado en la actualidad, rebasando los recursos de padres y educadores para prevenirla y manejarla. Un ejemplo de esto se puede observar en la Encuesta Nacional de Violencia durante el Noviazgo (ENVIN) realizada por el INEGI en el 2007, donde se muestra que el 80% de los jóvenes entre 15 y 24 años, ha sufrido agresión psicológica.

El objetivo general de la investigación que aquí se presenta fue dar cuenta de las habilidades desarrolladas respecto al manejo del enojo por los adolescentes a partir de su experiencia en un taller vivencial sobre asertividad. Se realizó bajo un enfoque cualitativo con apoyo en el método fenomenológico, utilizando como técnicas de recolección de datos la narrativa, historia de vida, foto-biografía y observación participante. Como recursos para la intervención se utilizaron técnicas y estrategias gestálticas.

Los hallazgos se agruparon en 3 categorías: El análisis de la vivencia del enojo, los mecanismos de defensa ante este sentimiento y las habilidades asertivas que desarrollaron a través del taller.

Análisis de la vivencia del enojo

El taller favoreció en los adolescentes la conciencia de sus sentimientos, pensamientos y actitudes respecto al enojo a través de la auto-observación. Por medio de esta mirada hacia su interior en los diferentes ejercicios con técnicas y estrategias gestálticas que favorecían el contacto consigo mismos, se dieron cuenta de su concepto de enojo, de cómo se enojan, cuándo se enojan y con quiénes se enojan, así como de sus consecuencias. Algunos ejemplos de lo anterior en palabras de los participantes son:

“Cuando me enojo me siento muy alterado, porque me siento diferente a lo normal” (JO)

“Me enoja que mi papá siempre me promete cosas y no las cumple y por estar en su trabajo nunca tiene tiempo para mí” (FR).

“Me hace enojar que no me entiendan, tampoco se vale que mi papá piense lo peor de mis amigos y que se quiera meter a mi cuarto sin permiso” (JO).

“Me siento triste por todo lo que dije, después de que nos peleamos” (IT).

Los adolescentes identificaron que cuando este sentimiento se les sale de control tienden a mostrarse agresivos y rebeldes para llamar la atención de sus amigos, de sus profesores y de sus familiares, sin embargo, suele pasarles que sus hermanos se alejan de ellos, que sus padres se dirigen a ellos con agresión, que su relación con los profesores la definen como mala, que sus amigos ya no los invitan a fiestas, que no los “juntan” para hacer tareas en equipos y ya no les platican sus experiencias, incluso hasta los eliminan como amigos del facebook. Por ejemplo, un chico comentó: *“Cuando mi mamá me ordena algo lo hago; no me molesta hacerlo pero siempre termino gritándole y enojándome con ella” (DI).*

A lo largo del taller, se dieron cuenta que estas actitudes hacia ellos les dolían, pero reconocieron que en gran medida eran respuestas a su incapacidad para manejar el enojo, lo cual deterioraba significativamente las relaciones humanas importantes en su vida, y el hecho de visualizar un panorama más alentador en este sentido permitió que se sintieran motivados para continuar en el taller.

Asimismo, en las retroalimentaciones de las sesiones se observó que los adolescentes llegaban a la conclusión de que necesitan creer en sí mismos, aceptar las circunstancias y a las personas como son, reconocer con serenidad que no pueden esperar que los demás adivinen lo que ellos necesitan, sino aprender a pedirlo negociando y responsabilizarse de su propio cambio como lo podemos ver en el siguiente discurso:

“Ahora cuando peleo con mis papás les digo que primero nos tranquilicemos y lo que hago es irme a encerrar a mi cuarto, lloro en mi cama pero también pienso en las cosas y luego salgo y les digo lo que pienso, pero les pido que no me digan nada que sólo me escuchan” (AR).

Mecanismos de defensa ante el enojo

Esta categoría se basó en el ciclo de la experiencia, constructo que fue utilizado por el conductismo y retomado por algunos representantes de la Gestalt, entre ellos, Zinker (2006) integrándolo a la explicación del funcionamiento total del organismo. Ha sido actualizado por Salama y Castanedo en 1990. En el 2002, Salama lo precisó y lo bautizó como “Ciclo Gestalt de Salama”, además construyó un test de psico-diagnóstico basado en este esquema (Salama, 2006).

Este ciclo es un modelo fisiológico que explica el recorrido que tiene la energía emocional del ser humano desde que un evento tiene cierto impacto en el organismo hasta descubrir y satisfacer la necesidad que le produjo. Esto es desde un punto de equilibrio dinámico u homeostasis hasta llegar a otro momento de equilibrio diferente al anterior con su debido aprendizaje, basándose en fases y mecanismos de defensa o bloqueos que las interrumpen (sensación vs desensibilización; formación de la figura vs proyección; energización vs introyección; acción vs retroflexión; precontacto vs deflexión; contacto vs confluencia; poscontacto vs fijación; reposo vs retención).

Los adolescentes a través de la experiencia del taller pudieron identificar los bloqueos en este ciclo de la experiencia y la forma en que éstos impiden el manejo asertivo de su enojo. Los más comunes fueron desensibilización, proyección, introyección y retroflexión los cuales se explican más detalladamente a continuación.

Cuando se presenta una negación del contacto sensorial entre el organismo y la necesidad emergente, se denomina desensibilización (Salama, 2006). Los adolescentes concientizaron esta interrupción y se permitieron sentir las sensaciones que aparecen en su cuerpo cuando se enojan o cuando se enojan los demás como un primer paso para el manejo del enojo. Las principales que identificaron fueron molestias en el estómago, escalofríos, enrojecimiento y calor en la cara, rigidez muscular en los brazos y en la mandíbula. Un participante se expresa así al darse cuenta de lo que le provoca el enojo de su maestra: *“Me da mucho miedo cuando la maestra se enoja y empieza a gritar, es como si me quedara como congelada y no puedo hablar”* (AR), por lo que se concluye que en este bloqueo, lo que influye es el miedo a sentir y el excesivo control por no saber qué hacer o cómo reaccionar ante el enojo.

En la proyección, según Salama (2006), la persona atribuye a otras situaciones o personas lo que le pertenece, lo cual implica no asumir la responsabilidad de los propios actos, pensamientos y emociones. Los integrantes del grupo descubrieron su forma de proyectarse cuando se enojan: culpan a los otros de lo que les pasa, critican a los compañeros y sienten rechazo o repugnancia por algunos de ellos. Con lo anterior se deduce que éstas son conductas infantiles que influyen en la expresión del enojo, pero que a la vez si se toma conciencia de por qué se está actuando así, constituyen una fuente importante de información para el crecimiento personal del adolescente.

“Mi hermana es la que me hace enojar y yo ni le hago nada” (ST).

“Me caen gordas las de tercero, cuando se enojan se ven bien ridículas nada más les gusta hacer drama y quedar bien con el maestro” (HU).

La introyección implica por un lado, la incorporación de actitudes, ideas y creencias que no fueron asimiladas por el organismo y son disónicas con el yo, y por otro, una alianza con el agresor al cual imita aún cuando no esté de acuerdo con él o ella (Salama, 2006). Los adolescentes también descubrieron sus introyectos referentes al sentimiento del enojo, los principales y más significativos que identificaron en común fueron: *“las niñas no se enojan”, “el enojo es malo”, “me enojo para conseguir algo”, “el enojo nos hace ver feas”, “si me enojo me castigan”, “si me enojo me quedo solo (a)”, “no me puedo enojar con mis mayores”, “el enojo es peligroso”, “el que se enoja pierde”, “si me enojo me enfermo”.*

La retroflexión ocurre cuando la persona se convierte en el objeto de su enojo, es decir, en lugar de sacar la energía la guarda para sí, haciéndose en términos agresivos lo que le gustaría hacerle a otros (Salama, 2006). Los adolescentes se dieron cuenta de cómo retroflectan: dolor de cabeza, garganta, estómago y brazos, actitudes autoagresivas como golpearse en la pared, cortarse los brazos, fumar y en algunos casos consumir marihuana. Un chico comentó:

“Siento chido cortarme las manos, más cuando no puedo decirle las cosas a mis papás, pero cuando me sale la sangre siento mucho dolor” (ED).

Indagar en los mecanismos de defensa frente al enojo les permitió realizar un diagnóstico cualitativo de las formas en las que se “atoran” para continuar encontrando opciones para ser asertivos.

Desarrollo de habilidades asertivas

Actuar asertivamente, significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias o de los demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, y tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario (Aguilar, 2007).

El taller como estrategia de la investigación para obtener información se planteó desde el paradigma humanista el cual afirma que la asertividad puede ser aprendida y para que esto ocurra Greenberg (2000) propone que la persona debe sentirse agente de su propio cambio y lograr un empoderamiento como fuerza principal para autoafirmarse.

Con base en lo observado en el taller, se concluyó que otro de los factores que influyen en el mal manejo del enojo de estos adolescentes es la baja autoestima, ya que muchos de ellos al no considerarse merecedores de respeto, capaces de ser agentes de cambio, de tener la capacidad para elegir lo saludable para ellos, se les dificulta defender sus propios derechos sin trasgredir a los demás y sin lastimarse. Para muchos de ellos el concepto de grupo “problema” que tiene su escuela de ellos tiene mucho peso en su autoestima, de ahí que es importante que este tipo de talleres se extienda a los actores sociales que intervienen en la formación de los muchachos. Una participante expresa sus logros a partir del taller de esta forma:

“Le pedí al profé que me cambiara de lugar porque una compañera me copia en la hora del examen, pero también le dije a ella que ya no quiero que me copie y que ya no le voy a prestar mi libreta porque luego me quedo yo sin estudiar” (IT).

Como lo muestra el discurso, al finalizar este taller los participantes se consideraron a sí mismos personas que pueden ser asertivas y tuvieron claro en qué circunstancias se les facilita y se les dificulta serlo. La mayoría logró la comprensión de que implica un compromiso personal,

incluso visualizaron sus beneficios, ya que se dieron cuenta de que muchas veces solían hacerse daño a ellos mismos y a los demás por motivo de que no siempre obtenían lo que esperaban. Comprendieron que tenían poca tolerancia ante la frustración y que la mayoría de las veces sus estrategias para expresarse no eran las adecuadas y de ahí que las autoridades de la Secundaria los calificaran como “alumnos problema”, ya que solían gritar, no obedecer o cuestionar las órdenes y actuar agresivamente con sus compañeros. Aprendieron a practicar la asertividad y a no castigarse a ellos mismos ni a los demás. Lograron considerarse capaces de pedir ayuda de una forma adecuada y darse cuenta de que necesitan de los demás. Un adolescente expresó de la siguiente manera sus aprendizajes en el taller:

“Ahora entendí que si me enojo es porque algo me desagrada y es momento de hacer algo para solucionarlo” AR

Los hombres manifestaron actuar frecuentemente de manera más agresiva y las mujeres pasivamente, sin embargo, se logró con este taller, una mayor consideración hacia los demás por parte de los hombres y de las mujeres la expresión de lo que necesitaban sin temor a dejar de ser aceptadas.

Se llegó a la conclusión de que antes del taller teórico vivencial los adolescentes no sabían manejar asertivamente su enojo, lo cual les traía problemas tanto en la escuela como con sus familias. Algunos tenían conciencia de que su enojo estaba manejándolos a ellos y se observó en la mayoría el deseo y entusiasmo hacia el cambio, lo que se consideró muy valioso y comprueba lo que decía Rogers (2004) que las personas sólo necesitan tener un ambiente psicológico adecuado para emerger como el individuo que realmente es y explotar su potencial.

La manera en como fueron aprendiendo a manejarlo fue a partir de que utilizaron el espacio (del taller) para el contacto consigo mismos, en particular con sus sentimientos, generando en ellos la capacidad y la conciencia para identificar y asimilar los bloqueos que interrumpen la sana expresión de su enojo, así como expresar sus experiencias con el enojo, desde conflictos personales, grupales y familiares, sintiéndose acompañados y contenidos en un grupo libre de amenazas y críticas.

El taller propició, además de la conciencia, la responsabilidad de su enojo y la utilización del mismo para su crecimiento personal a través de la práctica de sus habilidades psicológicas como la asertividad. Además se promovió el empoderamiento del adolescente, así como el autocontrol y autocuidado, que son factores importantes que influyen en la práctica de la asertividad y del manejo de las emociones. Un ejemplo es: “*Me di cuenta de que si me enojo es por algo... y no le voy a echar la culpa al otro... mejor me pongo a pensar en que tengo que hacer para evitar eso*” (SA).

Los participantes dieron un gran paso en el desarrollo de esta habilidad psicológica y social, como lo refiere la participante SA, quien comentó lo siguiente en el cierre del taller “*El enojo a veces te engaña, te hace mentir, actuar mal, te hace daño o hace que le hagas daño a los demás, y el enojo siempre va a estar con nosotros en toda nuestra vida lo único que tenemos que hacer es aprender a enojarnos*”. Efectivamente sabemos que es un trabajo de toda la vida, pero al parecer las primeras piedras se pusieron, la propuesta sería darles seguimiento y evaluar sus avances en otros talleres relacionados con el manejo de emociones e incluir a las personas involucradas en su educación (padres y maestros) para que estén en la misma sintonía.

Referencias

- Aberasturi, A. (2000). *La Adolescencia Normal. Un enfoque psicoanalítico*. Buenos Aires: Paidós.
- Aguilar, E. (2007). *Asertividad: cómo ser tú mismo sin culpas*. México: Pax.
- Barocio, R. (2008). *Disciplina con amor para adolescentes*. México: Pax.
- Bilodeau, L. (1998). *El libro de trabajo del enojo*. México: Panorama Editorial.
- INEGI (2007). Encuesta Nacional de Violencia durante el Noviazgo (ENVIN).
- Evans, S. y Suib, S. (2001) *Que la gota no desborde el vaso. Manual para la resolución de conflictos*. España: Mondadori.
- Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional*. México: Javier Vergara Editor.
- Greenberg, L. y Paivio, S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. España: Paidós.
- Lange, S. (2001). *El Libro de las Emociones... Siento, Luego Existo*. España: EDAF.
- Muñoz, M. (2005). *Los sentimientos en psicoterapia*. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.
- Rogers, C. (2004). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Salama, H. (2006). *TPG (Test psicodiagnóstico Gestalt) El ciclo de la experiencia*. México: Alfaomega.
- Zinker, K. (2006). *El proceso creativo en la Psicoterapia Gestalt*. México: Paidós.