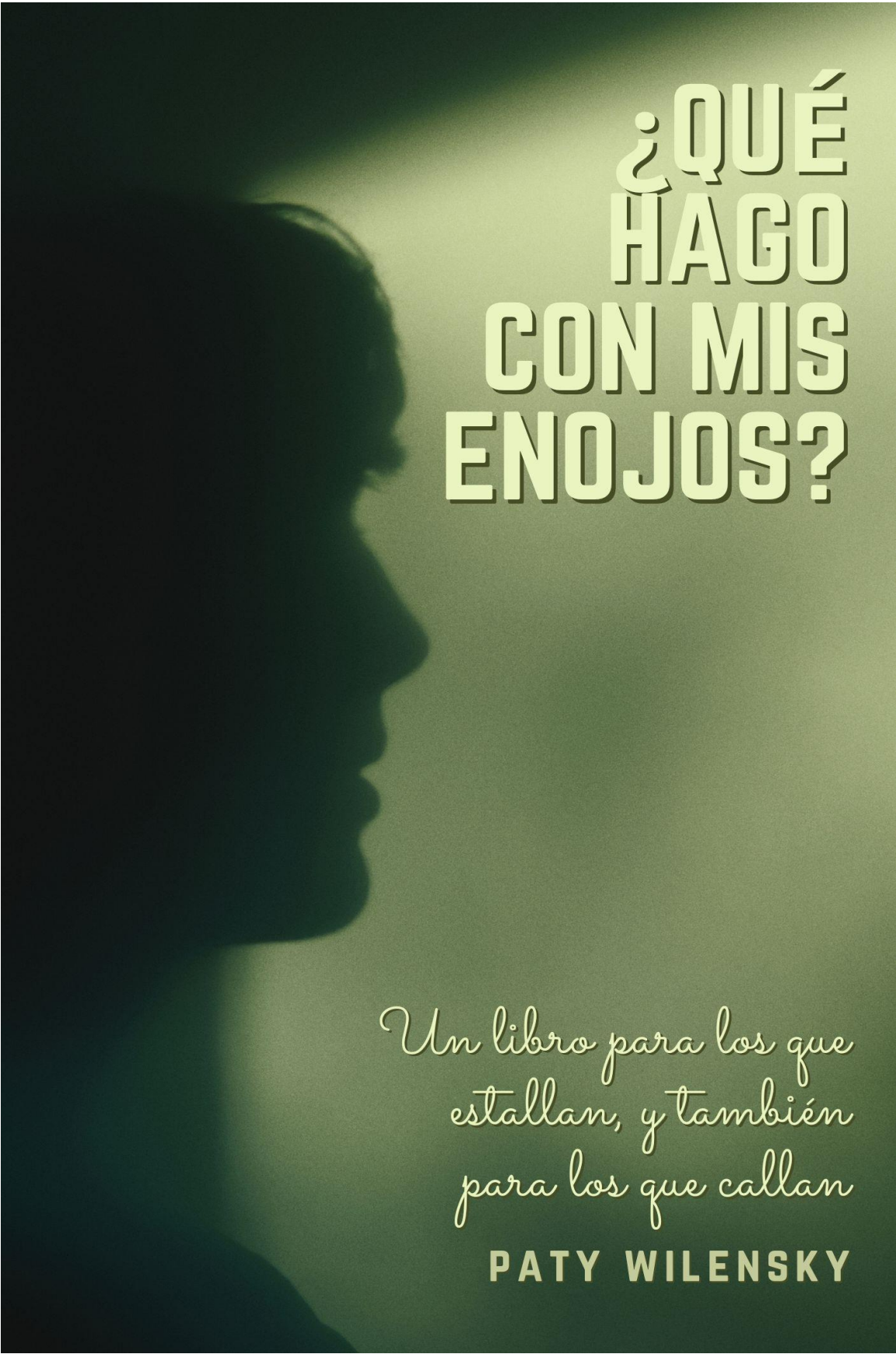




¿QUÉ HAGO CON MIS ENOJOS?

*Un libro para los que
estallan, y también
para los que callan*

PATY WILENSKY

Índice

Capítulo 1: Introducción

- ¿Cómo usar este Manual?
 - Descubrirse a sí mismo
 - Descubrir en parejas
 - Un Guerrero y cinco aliados
- Coaching reversible
 - Inteligencia emocional
 - Aprender a gestionar las emociones
 - Brújula de las emociones
 - Emociones buenas o malas: todas adecuadas
 - La emoción contiene energía
- El enojo
 - Distintas palabras para el enojo
 - Gestionar el enojo
 - ¿Qué hago con mis enojos?

Capítulo 2: Entrar en tema

- Dinámica 1: Anécdotas de enojo
- Dinámica 2: Lo que me enoja
- Dinámica 3: Callar o estallar
- Dinámica 4: ¿Qué te han enseñado sobre el enojarte?
- Dinámica 5: La semilla del enojo

Capítulo 3: El enojo Guardián y el enojo Conquistador

- Dinámica 6: Dos grandes modos de enojo
- Dinámica 7: ¿Cómo es mi Guerrero?
- Dinámica 8: Hacer consciente el diálogo interno
- Dinámica 9: Carta del Guerrero
- El Guardián, el Conquistador y la Autoestima
- Consignas de auto-registro 1

Capítulo 4: Alerta, el primer aliado

- Actualizar el Alerta
- ¡Es injusto!
- Dinámica 10: ¿Cómo es mi Alerta?
- Dinámica 11: El periscopio
- Dinámica 12: Entrenar al Alerta
- Dinámica 13: ¿Qué me ocultas?

Dinámica 14: ¡Es injusto!
Dinámica 15: ¿Quién es mi enemigo?
Dinámica 16: La caja negra
Consignas de auto-registro 2

Capítulo 5: Emoción, el segundo aliado

El verdadero enemigo
La escalada del enojo
De la expectativa a la realidad
Del Alerta a la Emoción
Dinámica 17: ¿Cómo es mi emoción?
Dinámica 18: Grados de Emoción
Dinámica 19: ¿Quién controla a quién?
Dinámica 20: Atenuar la emoción
Dinámica 21: Provocar el enojo
Dinámica 22: ¿Te resulta amenazante?
Consignas de auto-registro 3

Capítulo 6: Descarga, el tercer aliado

Carga y descarga
Graduar la Energía
Energía extra: Para qué en lugar de porqué
¿Con quién me descargo?
Dinámica 23: ¿Cómo es mi Descarga?
Dinámica 24: El para qué del Enojo
Dinámica 25: Si tu casa se incendia
Dinámica 26: La energía que sobra
Dinámica 27: Cambiar la energía
Consignas de auto-registro 4

Capítulo 7: Explicación, el cuarto aliado

El enojo me aparta de los demás
El enojo impide pedir ayuda
El enojo (sin la palabra)
Cuando digo lo que me pasa temo dejar de agradarte
Dinámica 28: ¿Cómo es mi Explicación?
Dinámica 29: Las puertas cerradas
Dinámica 30: ¿Qué estas defendiendo?
Dinámica 31: Expresar qué es lo que disgusta
Consignas de auto-registro 5

Capítulo 8: Negociación, el quinto aliado

Se acabó, no sos más...

Dinámica 32: ¿Cómo es mi Negociación?

Dinámica 33: Describir los hechos

Dinámica 34: ¿Ladra o me ladra?

Dinámica 35: ¿Cómo creo que el otro me ve?

Dinámica 36: Juego "Te pido lo que necesito"

Dinámica 37: Juego "Cruzar sin chocar"

Consignas de auto-registro 5

Capítulo 9: A modo de cierre

Dinámica 38: Agradezco al

Dinámica 39: Abolir el enojo

Dinámica 40: Juego "Tres caras"

Cuento "La tristeza y la furia"

Capítulo 1: Introducción

Este manual está dedicado a quienes quieran facilitar la gestión del enojo, ya sea en sí mismos o en los demás.

- ∞ Si trabajas contigo mismo, encontrarás consignas simples para guiarte en tu descubrimiento.
- ∞ Si gestionas el enojo en los demás, la idea es que puedas generar reflexión en los participantes, alumnos o coachees sobre la efectividad de su emoción de enojo para resolver conflictos o problemas.

En este Manual te ofrecemos aprendizajes:

- ☺ Reconocer figuras repetidas que enojan
- ☺ Administrar la energía para confrontar y autoafirmarse
- ☺ Percatarse del impacto de las acciones en los demás
- ☺ Y corregir lo que no concuerde con tus valores u objetivos.

La meta es contar con el enojo como una energía efectiva. Ya sean personas que estallan o que callan. Personas que explotan o que implotan. O ambas. Aquí hay varias dinámicas para gestionar la emoción.

Cuando les pregunto a los participantes de las capacitaciones, cuál es la emoción que más les complica, invariablemente el enojo es la ganadora. Y cuando les pregunto qué los enoja, me responden una gran variedad de motivos.

Reconocer la figura de aquello que perciben como amenaza, darse cuenta que esa figura se repite en diversas situaciones, quizás con escenografía o actores diferentes, es un paso importante para gestionar esta emoción.

¿Podrás ver a tu enemigo como un maestro, que te da la oportunidad de gestionar tus pasiones y aprender sobre ti mismo?

¿Cómo usar este Manual?

Descubrirse a sí mismo

El único que puede gestionar tu enojo eres tú. Por lo tanto, este Manual te invita a descubrirte, aceptarte y luego gestionarte.

Es interesarte por tus emociones sin identificarte con ellas. Estoy enojado, pero no soy mi enojo. Lo puedo registrar.

Para ello, es importante aprender la actitud de observarte sin juzgarte. Te darás cuenta, ya que en cuanto juzgas entras en la polaridad de lo bueno-malo, adecuado-inadecuado.

Así descubrirás las señales de cuándo esa energía no es eficaz según tus valores. Cuándo se sale del carril, o sea, descarrila.

El uso de la bitácora



El cuaderno es una ayuda para registrarte: una bitácora.

Haz un recuento diario de lo que has podido enfrentar en el día
Anota todas las anécdotas, exitosas o no, de modo que luego puedas trabajar con ellas.

Tu cuaderno es un espacio donde te vinculas contigo mismo. Que te conecta con que estas mejorando tu Guerrero.

Luego de cada capítulo encontrarás “Consignas de auto registro” para incentivar el uso de la bitácora.

Descubrir en parejas

En varias dinámicas de este manual se sugiere el trabajo en parejas. Trabajar de a dos, nos ha resultado el mejor método para profundizar en temas emocionales con intimidad.

En las dinámicas que se sugiere pareja pueden proceder así:

- Uno será el coach del otro y luego intercambian lugares.
- El que tiene rol de coach ESCUCHA e INDAGA.
Se cuida de no juzgar, no interpretar y no sugerir: estas son conductas que le cierran la boca al consultante.
- El que tiene el rol de consultante se DESCUBRE A SÍ MISMO. Se apoya en el coach que escucha e indaga, para conocer cómo es, aceptarse y luego gestionarse. Esos son los tres pasos para crear una versión mejorada de sí mismo: conocerse, aceptarse y mejorarse.

Un Guerrero y cinco aliados

Para gestionar el enojo lo desglosaremos en:

- Un guerrero, que se ocupa de utilizar esta energía para defenderme y autoafirmarme
- Y cinco aliados
 - Alerta, que registra lo que sucede alrededor para avisarme de peligros
 - Emoción, que maneja la cantidad de enojo que necesito
 - Descarga, me ayuda a liberar el exceso de energía
 - Explicación, pone en palabras frente al otro aquello que me disgusta y lo que necesito
 - Negociación, genera acuerdo con otro u otros, teniendo en cuenta mis necesidades y las ajenas

GUERRERO	ALerta	AL
	Emoción	E
	Descarga	D
	Explicación	E
	Negociación	N

Un guerrero y sus aliados bien entrenados, me llevan AL EDEN

Coaching reversible

El Coaching reversible propone una manera de vivir prestando atención a sí mismos, reconociendo los propios aspectos contradictorios que se presentan en cada situación y generando un vínculo entre esos aspectos, de modo que actúes en forma integrada. Cuando esto sucede, te sientes entero, aún con tus huecos. Se van disolviendo las grietas y te encuentras contigo.

La búsqueda surge cuando NO SE
Me sumerjo en ese vacío que se vuelve productivo
Busco descubrimientos personales, pequeños o grandes
Que luego van a constituir el todo.
Son datos opuestos, parecen incongruentes
No lleno con estímulos de afuera que aturden
Sino con datos de la propia sabiduría

No hay luz sin su sombra.
No hay frío, sin el concepto de calor.
No hay cosas buenas, sin las malas.
Nuestra cultura prefiere que los opuestos
se mantengan separados y sin mezclar.
Lo bueno es bueno, lo malo es malo,
y si tengo uno, no quiero tener el otro.

Consideramos que estamos bien, hasta que algo sucede en el entorno o en los vínculos. Esos problemas externos, tienen origen en aspectos propios no conocidos o rechazados.

Esos aspectos son pasajeros forzados a remar juntos en un mismo bote, incluyendo sus diferencias.

Habilidades necesarias en el Coaching reversible

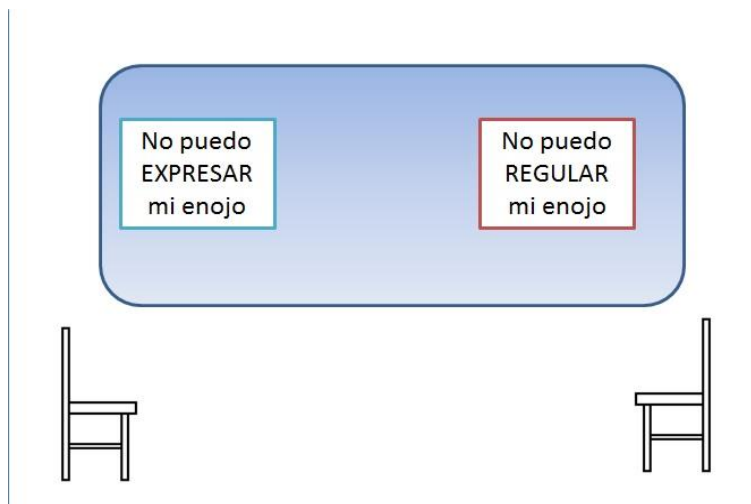
- 🔗 Registrarse a sí mismos, sin juicio
- 🔗 Tomar contacto con cada aspecto
- 🔗 Descubrir la tensión, lo excluido
- 🔗 Vincular aspectos: integrar y graduar

Dinámica 3: Callar o Estallar

Esta dinámica permite distinguir la habilidad con la que calla o con la que estalla y contársela a un compañero. Es la diferencia entre explotar e implotar, ambas son reacciones que necesitan concientizarse.

PRIMERA ETAPA: ubicarse

1. Organiza la sala de modo que tengas dos hileras de sillas enfrentadas.
2. El facilitador dice: Hay algunas personas a las que les resulta difícil expresar su enojo con libertad. Hay otras personas a las que no les cuesta expresarlo, lo que se les dificulta es regularlo, manejarlo.
3. Les pido, entonces, que cada uno se mire a sí mismo, en su ámbito **laboral**: su trabajo, sus clientes y proveedores...y se ubiquen en uno de los dos grupos.
4. (El facilitador coloca un cartel en la pizarra con la leyenda “No puedo expresar mi enojo”) Al primer tipo de personas que no expresan su enojo en su ámbito personal, les pido que se sienten en esta hilera de sillas. (señala la hilera del lado donde colocó el cartel)
5. (El facilitador coloca un segundo cartel, al otro lado de la pizarra con la leyenda “No puedo regular mi enojo”) Al segundo tipo de personas que no regulan su enojo en su ámbito personal, les pido que se sienten en esta otra hilera de sillas. (señala la hilera del lado donde colocó el segundo cartel)



NOTA: Puede ser que algunas personas quieran sentarse “en el medio”, ya sea porque les suceden las dos cosas o no se sienten identificadas con ninguna. En ese caso, permíteles que coloquen una silla en el centro (donde antes no había)

6. El facilitador anota en una hoja aparte dónde se sentó cada uno.
7. El facilitador dice: Ahora les pido, que cada uno se mire a sí mismo, en su ámbito **personal**: su familia, sus amigos...y se ubiquen en uno de los dos grupos.
8. El facilitador anota si algunos se cambian de hilera.

SEGUNDA ETAPA: la habilidad que tengo

9. Cada participante anota en su cuaderno su frase NO PUEDO, tal como se percibe en su ámbito personal.
10. Y luego, el facilitador les pide que den vuelta la frase y la anoten debajo: PUEDO NO...
 - No puedo expresar mi enojo >>> Puedo no expresar mi enojo
 - No puedo regular mi enojo >>> Puedo no regular mi enojo
11. El facilitador les pide que lo digan en su mente.
 - a. Por ejemplo: Puedo no expresar mi enojo, es una habilidad que tengo. ¿Cómo lo hago? Es reversible, no es sólo que carecen de una habilidad... sino tienen la habilidad de no hacerlo. La habilidad de calmarse, de enfriarse, de priorizar al otro.
 - b. En el otro ejemplo: Puedo no regular mi enojo, es una habilidad que tengo. ¿Cómo lo hago? Tengo la habilidad de calentarme, mostrarme, y de priorizarme a mí mismo.
12. Ahora les pido que se coloquen en parejas, uno de cada hilera. Elijan un compañero de la hilera de enfrente y siéntense juntos en algún lugar de la sala.
13. Cuéntenle a su compañero, primero uno y después el otro, cómo hacen para enfriarse o para calentarse.
14. Uno será el maestro y el otro aprendiz. El maestro cuenta cómo siente, cómo piensa, cómo actúa.

15. El compañero aprendiz escucha, toma nota y hace preguntas. Luego podrá seleccionar cuál de esos comportamientos le resulta interesante para probarlo y cuál no.

Reflexión

- 📌 ¿Qué les llama la atención de esta dinámica?
 - ¿De qué se dan cuenta luego de ubicarse en las hileras?

- 📌 ¿Qué sucedió al transformar la inhabilidad en habilidad?
 - ¿Qué tal resultó compartirla con su compañero?
 - ¿Pueden aprender algo de su compañero que tiene la habilidad opuesta?

- 📌 ¿Algunos se han cambiado de hilera entre el ámbito laboral y personal?
 - ¿Qué explicación le dan a esa diferencia?

- 📌 ¿Qué encuentran al comparar el modo que se enojan con el de su compañero?
 - ¿Habrá otras personas que callan o que estallan, a las que les es difícil comprender?