



## A través del valle #3: ¿Enojada, yo? ¡Claro que no!

**El enojo es un sentimiento. No es ni correcto ni incorrecto. El enojo es una emoción; el abuso es una elección.**

### Señales de enojo escondido:

1. Dejar una tarea para después.
2. Sarcasmo o cinismo en las conversaciones.
3. Cortesía exagerada, alegría constante con la actitud “sonríe y aguántatela.”
4. Suspirar frecuentemente.
5. Voz monótona, controlada en exceso.
6. Dificultad para dormirse o para dormir toda la noche.
7. Pérdida de interés en las cosas que te entusiasmaban.
8. Sentir cansancio más fácilmente que lo acostumbrado.
9. Irritabilidad excesiva sobre pequeñeces.
10. Dormir más de lo normal, de 12 a 14 horas al día.
11. Apretar las mandíbulas o dar puñetazos repetidamente sin darte cuenta.
12. Crónicamente tensa o con dolor en los músculos del cuello o de los hombros.
13. Úlceras estomacales.
14. Depresión crónica.

Podemos manejar nuestras emociones de ira de manera apropiada:

- 1. Acepta el hecho de que tú estás enojada y admítelo.**
- 2. Toma un momento para calmarte si lo necesitas.**
- 3. Identifica y examina la fuente de tus sentimientos.**
- 4. Decide cómo y cuándo vas a expresar tu enojo.**
- 5. No uses tácticas abusivas.**
- 6. Ten paciencia y aprecia el hecho de que las personas son diferentes**

El **enojo** es apropiado cuando se expresa con la intención de informar a otros acerca de tus barreras personales, valores, reglas y límites.

**El Salmo 23:2b dice: “Junto a aguas de reposo me conduce.”**

### **Tarea personal - Considere llevar un diario sobre lo siguiente:**

1. ¿Tengo miedo de descubrir si tengo un enojo escondido? Si así fuera, ¿de qué tengo miedo?
2. ¿Cuáles son mis creencias acerca del enojo?
3. ¿Confío en que Dios caminará conmigo hasta el fin de mi enojo? ¿Tengo miedo que yo pueda sentirme atascada ahí?
4. ¿Qué estoy dispuesta a hacer para trabajar más allá de los efectos negativos del enojo?