



Conceptos Clave

“El enojo y la violencia”

- El enojo o la ira es una reacción adaptativa que busca confrontar, reducir o eliminar una amenaza a la integridad del bienestar.
- Las amenazas son situaciones o personas cuyo comportamiento puede incidir de manera negativa en el alcance de nuestras metas. Pueden ser reales o imaginarias. Las amenazas imaginarias son aquellas que vienen de interpretaciones de la realidad a partir de creencias erróneas.
- La violencia es un intento de control hacia otra persona o grupo de personas, que está lejos de perseguir su bienestar.
- En el depositario de la violencia no se reconocen derechos.
- La ira como parte de las reacciones hacia las medidas higiénicas constituye un proceso de adaptación.





Conceptos Clave

“El enojo y la violencia”

- Es importante ubicar que cuando las personas se sienten amenazadas pierden la objetividad, desean mantener el control porque se sienten vulnerables.
- Si trabajar en el sector salud, ten precaución y ante una persona que percibas enojada, toma las previsiones necesarias para protegerte, como hacer presente a la autoridad o al personal de prevención.
- Si eres una persona desesperada y sientes impotencia y enojo ante las situaciones que vives, recuerda gestionar tus emociones. Darte tiempo para tomar decisiones con la cabeza fría. En tiempos de COVID podrías perder tu libertad o recibir una sanción legal.

