BELÉN NAVARRETE
LIC. PSICOLOGÍA M.N. 72419

Del fuego al límite claro



UN RECORRIDO PARA ESCUCHAR TU ENOJO
Y CONVERTIRLO EN UN LÍMITE QUE TE RESGUARDA

Hola, ¿cómo estás?

Hoy te quiero compartir una práctica que diseñé para acompañarte a transformar el enojo en una expresión más clara y cuidadosa, con vos y con los demás.

No es para que dejes de sentir sino para que puedas entender **qué te está diciendo esa emoción.**

El enojo no aparece porque sí.
A veces es señal de que **cruzaste un límite interno**,
algo te agotó o estás sosteniendo más de lo que podés.

Esta guía es para acompañarte a pasar:
De la reacción a la respuesta consciente.
Del enojo acumulado al límite claro.
Del silencio a la palabra que ordena.

Vamos paso por paso.



ACERCA DE MÍ

Soy **Belu Navarrete**, Psicóloga (UBA – M.N. 72.419) y creadora de Ponelo en Palabras.
Desde el 2019 acompaño a personas que sienten que, durante mucho tiempo, llevaron más adentro de lo que pudieron nombrar. En la clínica veo cómo ese silencio acumulado puede transformarse en tensión, enojo o una confusión difícil de ubicar en palabras.
Esta guía nace para ayudarte a comprender tu enojo como una señal, reconocer qué está intentando mostrarte y transformarlo en información y una comunicación honesta.
No reemplaza un proceso terapéutico, pero sí puede ser un primer paso para escucharte y darle nombre a lo que antes te pesaba en silencio. Ojalá encuentres acá un espacio para volver a vos con un poco más de comprensión y menos exigencia.

1. Comprender qué hay detrás del enojo

El enojo (casi siempre) suele encubrir capas más profundas de:
un límite que fue cruzado; poca atención a tus necesidades;
algo que no sucedió como esperabas; una sensación de haber sido poco tenida
en cuenta; demandas externas que superan tu disponibilidad; entre otras posibilidades.
El objetivo es que puedas identificar el **mensaje** que trae esa emoción,
algunas preguntas que pueden ayudarte son:
¿Qué situación encendió tu incomodidad?, ¿Qué necesidad se vio vulnerada?
¿Qué patrón se repite en esta situación?, ¿Qué esperabas y no ocurrió?

2. Regular antes de responder

Regularte no es calmarte porque sí, es aumentar tu seguridad y claridad antes de responder. Cada persona es única, lo importante es que te permitas un momento para **volver** a un estado de mayor tranquilidad y calma porque es ahí donde aparece el espacio para que puedas pensar, elegir y comunicar mejor.
A algunas personas les ayuda caminar, a otras estirar un poco, otras dejan pasar un tiempo antes de responder. Lo que vos ubiques que te haga bien, a veces simplemente es permitirse no hacer absolutamente nada.

3. Diferenciar necesidad, límite y reacción

Antes de seguir, es importante que puedas diferenciar estos 3 conceptos:
1-**Necesidad,** es aquello que te haría bien ahora (seguridad, espacio, contención, etc.).
2-**Límite,** la decisión concreta que ponés para proteger esa necesidad.
3-**Reacción,** la respuesta de tu cuerpo o mente cuando la necesidad queda sin respuesta (ira, culpa, ataques de ansiedad, etc.).
Ahora te comparto un **ejemplo** concreto donde podés aplicarlos:
Necesito recuperar energía después del trabajo para poder estar presente en la noche (necesidad). Por eso, hoy no voy a responder mensajes de trabajo después de las 20:00 hs, voy a contestar mañana a la mañana (límite). Si no cuido esto que necesito, probablemente me voy a irritar y molestar con quien me escribió (reacción).

4. Preparar la comunicación

Distinguir necesidad, límite y reacción te permite pasar de reaccionar
a responder de forma consciente y con más seguridad.

Algunas ideas para que hoy empieces a comunicar desde tu necesidad son:
1-"Hoy necesito desconectarme a las 20:00 hs para descansar,
te contesto mañana temprano"
2-"Me importa esta conversación, pero ahora necesito un espacio,
¿podemos retomarla después?"
3-"En este momento no puedo sostenerlo,
te propongo un momento para hablarlo con calma"

5. Volver a vos sin apagar tu emoción

Comunicar ese límite (por ejemplo, no responder después de las 20:00 hs) evita que la tensión se vaya acumulando y luego la reacción sea desproporcionada.

El enojo no se calma cuando lo escondés sino cuando lo escuchás y lo traducís en un cuidado concreto hacia vos. Es normal que cuando empezás a sostener tus límites, aparezcan dudas, nervios o la sensación de estar exagerando.

Eso no significa que estés equivocándote sino que estás dejando de reaccionar y estás empezando a elegir desde un lugar más consciente.



El enojo puede acercarte a lo que de verdad importa.

A veces señala dónde estás exigiéndote de más, dónde necesitás un espacio o qué vínculo te está pidiendo otro modo de estar.

Cuando lo abrazás, lo escuchás sin juzgarlo y actuás desde ahí, algo distinto aparece...

Ojalá esta guía haya sido un espacio para encontrarte con vos misma.

Volvé cuando lo necesites.

Con cariño,
Belu Navarrete

¿Sentís que llegó el momento de empezar terapia?

Si lo que estás atravesando ocupa demasiado espacio en tu vida, podemos trabajarlo juntas. Atiendo online y presencial en Flores, CABA.

WhatsApp 11 3757-1109 · www.poneloenpalabras.com