
PARENTING through **ANGER**

CRIANDO a través del **ENOJO**



Content & **Goals** (*Contenido y **Objetivos***)

1. To **understand** anger and parenting
2. To gain **awareness** of the **role, use** and **purpose** of anger
3. To **develop** tools and strategies to **manage** anger **effectively**

1. **Entender** que es el enojo y la crianza de los hijos
2. Ganar conciencia del **rol, uso y propósito** del enojo
3. **Desarrollar** herramientas y estrategias para **manejar** el enojo **efectivamente**

Sources (*Fuentes de Información*)

- ▶ Chapman, G. D. (2007). Anger: Handling a powerful emotion in a healthy way. Moody Publishers.
- ▶ Cognitive Behavioral Therapy (*Terapia Cognitiva Conductual*) various authors/theorists (*varios autores*)
- ▶ Humanistic Theory (*Teoria Humanista*) Carl Rogers
- ▶ Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2014). Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive (10th anniversary ed.). Jeremy P. Tarcher/Penguin.
- ▶ World Class Relationships (*Relaciones de Clase Mundial*) by Patty Howell, Ed.M., A.G.C., and Ralph Jones

What is **Anger**? (¿Qué es el **Enojo**?)

Anger (n.) (**Enojo**)

An emotion characterized by tension and hostility **arising** from **frustration**, real or imagined injury by another, or perceived injustice. It can **manifest** itself in behaviors designed **to remove** the object of the anger (e.g., *determined action*) or behaviors designed merely **to express** the emotion (e.g., *yelling*).

Emoción caracterizada por tensión y hostilidad que **surge** de una **frustración**, de una injuria real o imaginada, o injusticia percibida. Se puede **manifestar** a través de comportamientos designados para **remover** el objeto del enojo (ej. *acción determinada*) o comportamientos diseñados meramente para **expresar** la emoción (ej. *gritar*)



Parenting and its goals (*La Crianza y sus metas*)

- The process of **raising** children, **providing** them with **care**, **protection**, and **guidance** from infancy to adulthood
- Fostering emotional and physical **development**, instilling **values**, and **preparing** them for adulthood by **teaching** life skills
- Creating a **safe** environment, building **strong relationships**, promoting **competence**, and encouraging **independence**



Parenting and its goals (*La **Crianza** y sus metas*)

- El proceso de **criar** hijos, **proveyéndoles** del **cuidado, protección, y guianza** desde la infancia hasta la adultez
- Fomentando el **desarrollo** físico y emocional, inculcando **valores** y **preparándolos** para llegar a ser adultos, **enseñándoles** habilidades para la vida.
- Creando un ambiente **seguro**, construyendo **relaciones sólidas**, promoviendo su **competencia** y alentando su **independencia**



Alert! (*¡Alerta!*)

Before we go any further...

- We need **Insight** and **Awareness**, as much as **Competence**
- *We cannot control effectively what we don't know*



Antes de continuar...

- Necesitamos adquirir **Conocimiento** y **Conciencia**, tanto como **Capacidades**
- *No podemos controlar efectivamente lo que no conocemos*

Insight and Awareness (*Conocimiento y Conciencia*)

Understanding Anger

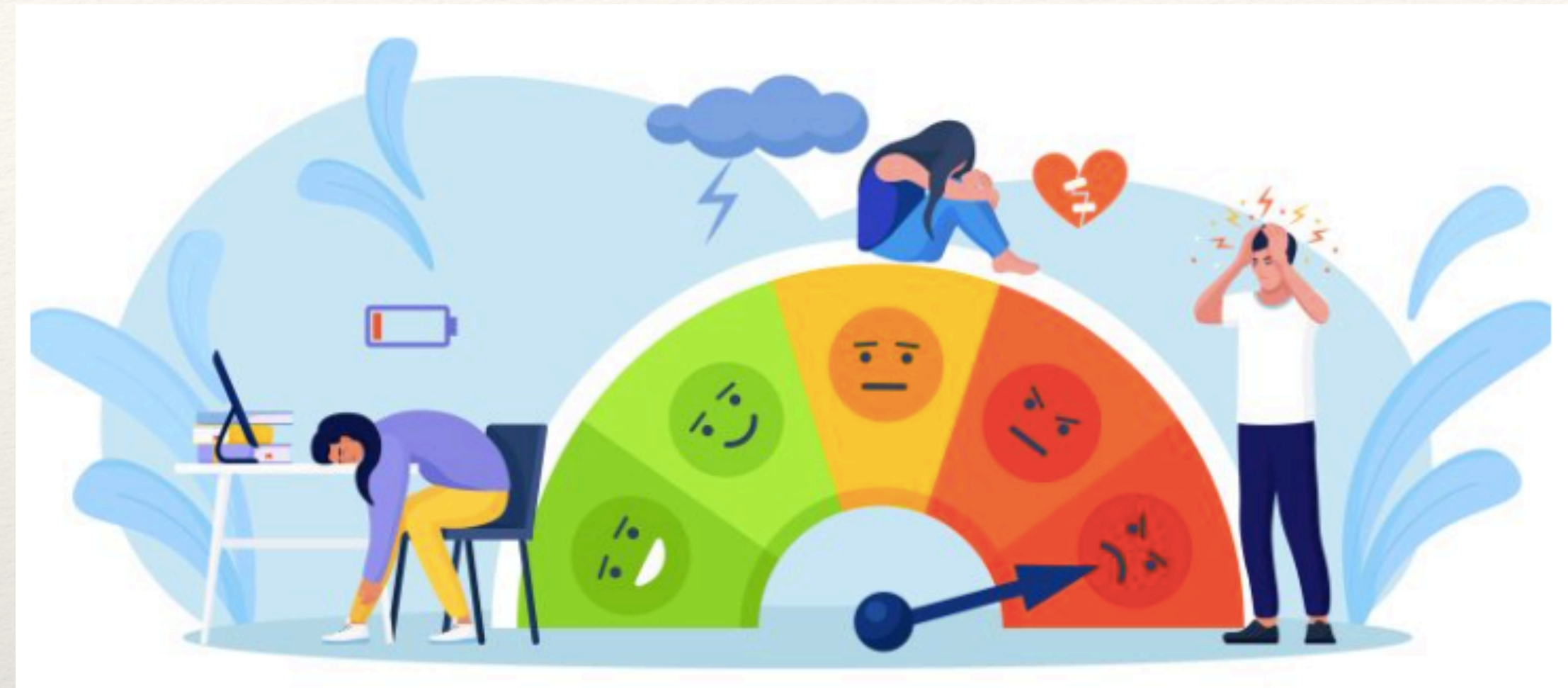
- Secondary emotion to fear (*it's only part of the story*)
- Concerned with righteousness or justice
- When our sense of right is violated
- The purpose of anger to motivate us to take **constructive action**

Entendiendo el Enojo

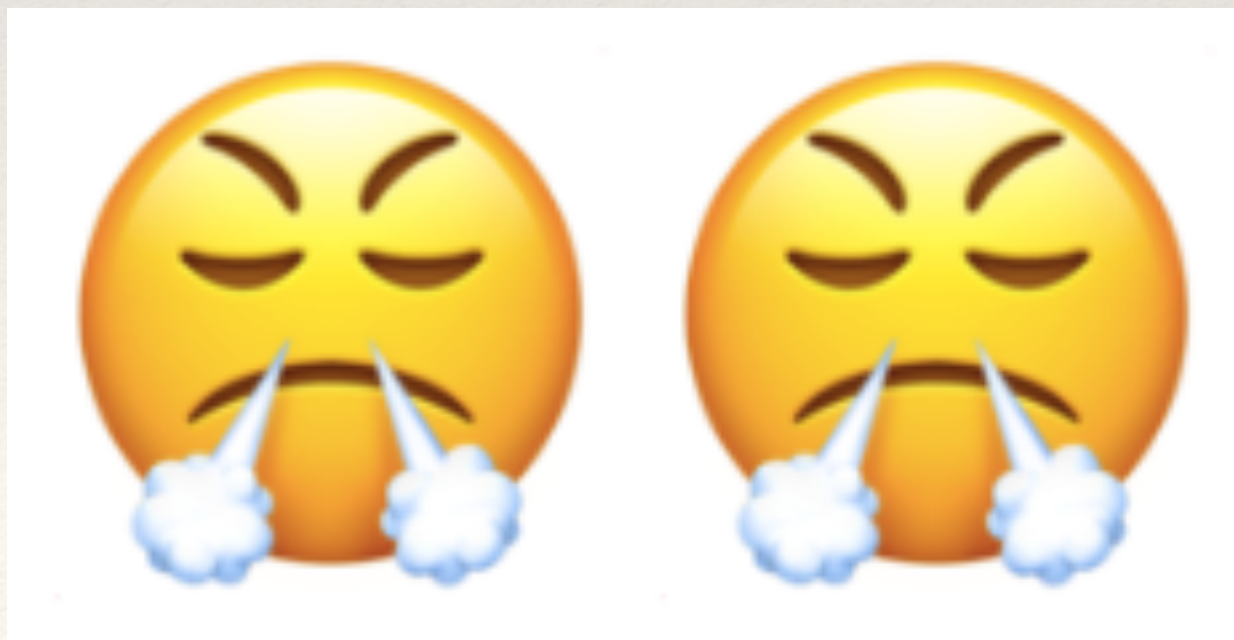
- Una emoción secundaria al miedo (*es solo una parte de la explicación*)
- Interés en que se haga lo correcto o lo justo
- Cuando se infringe nuestro sentido de lo que es recto
- Dándole al enojo el propósito de motivarnos a tomar **acciones constructivas**

Contributing Factors (*Factores Contribuyentes*)

- Unresolved trauma
- Personality differences
- Power struggle
- Perceptions and unmet expectations
- Values collision



- Trauma no resuelto
- Diferencias de personalidad
- Lucha de poder
- Percepciones y expectativas no cumplidas
- Colisión de valores



Insight and Awareness (*Conocimiento y Conciencia*)

1. What is **my story** with anger?
2. How was anger **dealt with** growing up?
3. **Who** do I get angry with the most?
4. **Why** do/did I get angry?
5. **How** did I **realize** I was angry?
6. **When** did I **notice** I was angry?
7. **What** was **happening** at that time?
8. **What** did it **remind** me of?

Insight and Awareness (*Conocimiento y Conciencia*)

- 1.¿Cuál es **mi historia** con el enojo?
- 2.¿Cómo se **manejaba** el enojo en mi familia?
- 3.¿Con **quién** me enojo mas?
- 4.¿**Porqué** me enojo?
- 5.¿**Cómo** me **di cuenta** que estaba enojado?
- 6.¿**Cuándo** **noté** que estaba enojado?
- 7.¿**Qué** estaba **sucediendo** entonces?
- 8.¿**De qué** me **recordó**?



YOU/Usted

WORKFLOW of stress response FLUJO de respuestas al estrés

Stimuli/Estimulo



Stimuli starts interacting with your body
El estímulo empieza a interactuar con su cuerpo



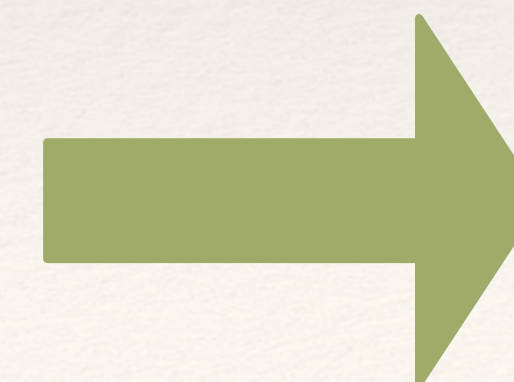
Neurotransmitters/Neuro transmisores



Emotions and feelings/Emociones y sentimientos



Agency and self-efficacy/capacidad de autogestión



Your **RESPONSE**/
Su **RESPUESTA**

Health **Determinants** (***Determinantes de Salud***)

- **Biological** Health Determinants: Nutrition, Sleep, Exercise, and Stress
- **Psychological** Health Determinants: Coping Styles, Self-efficacy, Self-esteem, Hardiness/Resilience
- **Social** Health Determinants: Relationship Stability and Communication Skills
- Determinantes **Biológicos** de Salud: Nutrición, Sueño, Ejercicio y Estrés
- Determinantes **Psicológicos**: Estilos de afrontamiento, Auto-eficacia, Autoestima, Robustez/Resiliencia
- Determinantes **Sociales** de Salud: Estabilidad de las Relaciones, Habilidades de Comunicación

The **PROCESS** of Anger (*El **PROCESO** del enojo*)

1. **Admit** your Anger
2. **Restrain** your immediate response
3. Locate the **Focus** of your Anger (*why am I angry?*)



- **Distorted** Anger (selfishness)
- **Definitive** Anger (take constructive action, lovingly confront the offender, release the person and your anger)

1. **Admite** tu Enojo
2. **Contén** tu respuesta inmediata
3. Locate the **Focus** of your Anger (*¿porqué estoy enojado/a?*)
 - **Enojo Distorsionado** (egoismo)
 - **Enojo Definitivo** (toma acciones constructivas, confronta amablemente, suelta a la persona y a tu enojo)

Tools and **Strategies** (*Herramientas y **Estrategias***)

What **Works**?

- **Self-regulation** (*self-control*)
- **Mindfulness** and the power of being present
- **Grounding**
- Listening is a **vital** skill
- Healthy **communication**
 - Mirroring, reflecting
 - Labeling
 - Validating
 - Redirecting
 - Ownership ("I" statements)

¿Qué **Funciona**?

- **Autoregulación** (*autocontrol*)
- *Consciencia plena, el poder del estar presente*
- **Encallar, enraizar**
- **Escuchar** es una herramienta **vital**
- **Comunicación sana**
 - *Espejear, reflejar*
 - *Etiquetar/nombrar las emociones*
 - *Validar*
 - *Redirigir*
 - *Responsabilidad propia*

Self-Check In (*Auto evaluación*)

When I got triggered to **ANGER** *(before, during, or after)*

1. What **physical sensations** I experienced in my body?
2. What **emotions** and **feelings** I noticed?
3. What **thoughts** I had? *(or surfaced)*
4. What **behaviors** I initiated/engaged in? *(things I said or did)*
5. What was the **outcome**?
6. Anything else I remember? *(e.g. health determinants)*

Self-Check In (*Auto evaluación*)

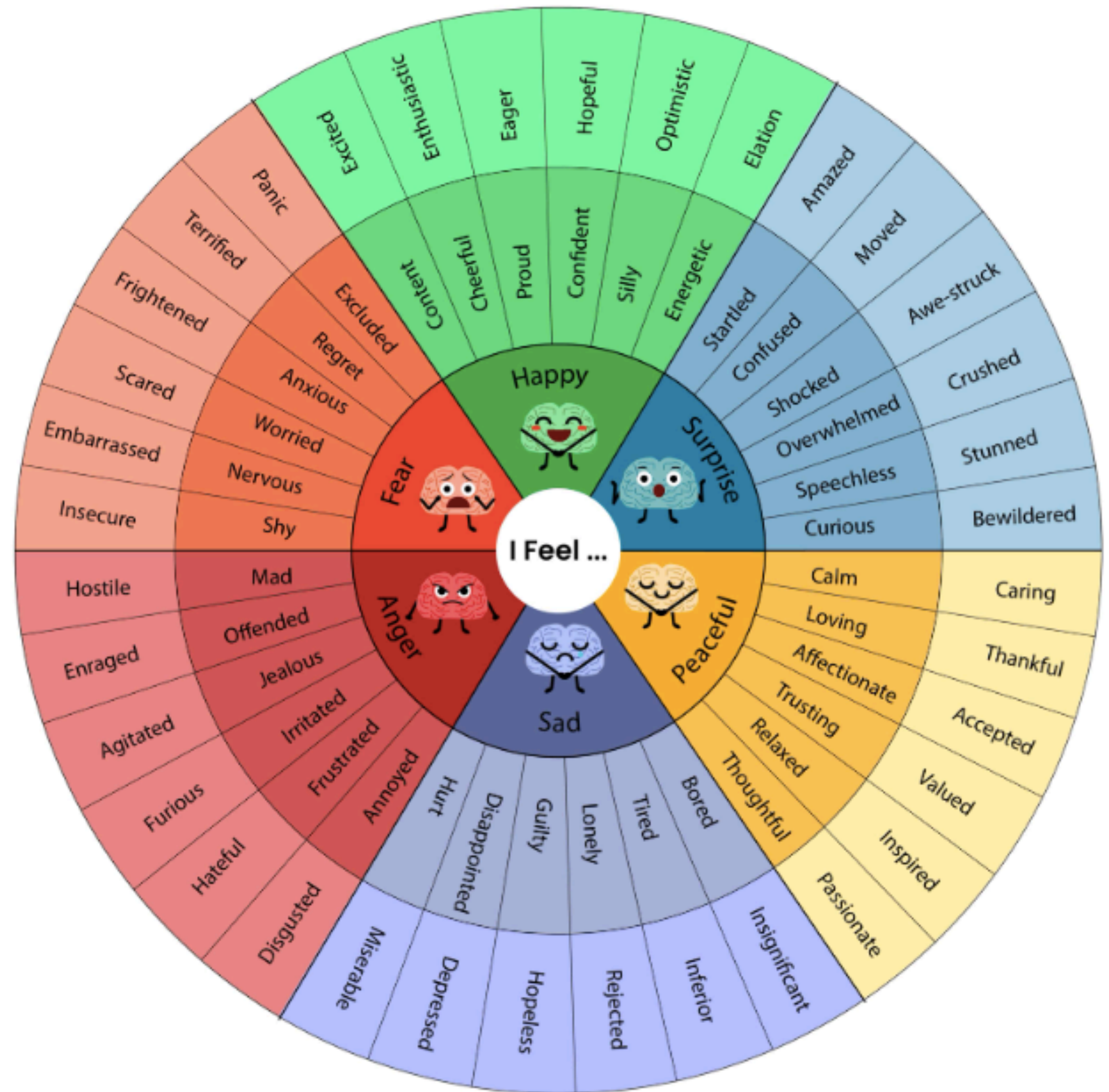
Cuando se detonó el ENOJO (antes, durante, o después)

1. ¿Qué **sensaciones físicas** experimente en mi cuerpo?
2. ¿Qué **emociones o sentimientos** noté?
3. ¿Qué **pensamientos** tuve? (o aparecieron)
4. ¿Qué **comportamientos** inicié/o me involucré? (cosas que dije o hice)
5. ¿Cual fue el **resultado**?
6. ¿Algo más que recuerde? (Ej. factores determinantes de salud)

Tools and Strategies

*(Herramientas y
Estrategias)*

The Wheel of Emotions (Rueda de Emociones)



Tools and Strategies

(Herramientas y
Estrategias)

Emotional Thermometer (Termómetro Emocional)



Q&A

