

¿Cómo combatir el enojo?



A veces, la presión, el nerviosismo u otras circunstancias, pueden hacer que nos enojemos y actuemos precipitadamente bajo los efectos de esta emoción.

Para evitar actuar o decir algo de lo que posteriormente puedas arrepentirte, como cuando te des cuenta que quizá la situación no era tan grave o que la mejor solución era permanecer calmado y racional; te damos algunos consejos para lidiar con el enojo.

Respira. Sí, suena muy trillado, pero dale permiso a tu cuerpo que se oxigene, no hablamos de que respires precipitadamente; respira calmado, tranquilo, inhala y exhala

(como cuando el profe de educación física iniciaba el calentamiento). Toma en cuenta que no es necesario actuar o responder instantáneamente, puedes pedir, y tomarte, algún tiempo para considerar una situación sin que el enojo te inflencie.

Concentrarte en tu respiración en lugar de tu enojo puede ayudar a controlar tu reacción frente al enojo.

Camina. Una actividad física puede ayudarte a liberar ese enojo acumulado. Haz yoga, ve a caminar, algo que te ayude a concentrarte en otro tema. A algunos nos funciona agotarnos haciendo ejercicio, sacando la mala experiencia o ese trago amargo, quemando calorías al por mayor.

Siéntete

enojado. Parecerá contradictorio pero a veces la única manera de deshacerse del enojo es sentirlo; una vez que lo hayas reconocido y sentido, déjalo ir. El enojo es parte de ser humano; para que no te cause consecuencias graves, dirígete a alguna habitación vacía o un lugar tranquilo para evitar decir o hacer cosas de las que te arrepentirás después de que tu enojo pase.

En ocasiones el enojo está justificado y no es algo malo siempre y cuando no dejes que se salga de control. El enojo es una emoción natural, sin embargo, estar enojado es una decisión.



Evita golpear cosas, puedes hacerte daño sin obtener una consecuencia favorable.

Imagina tu lugar feliz. Bloquea la invasión de sentimientos negativos, a veces al estar molestos, empiezan a llegar a tu mente recuerdos nada gratos de situaciones similares; éstos provocan que tu enojo se haga más grande. Piensa en otra cosa, trae a tu mente algo que te parezca simpático, tiendo o algo que te levante el ánimo. Cuando tu enojo se pase,



podrás poner atención, con tus 5 sentidos, a resolver lo que necesitas.

Cambia el switch. Los psicólogos recomiendan una técnica que se llama “re estructuramiento positivo” para lidiar con el enojo. Se trata de cambiar tu pensamiento negativo a positivo mediante una serie

de discusiones contigo mismo. Toma un momento para tratar de calmarte y empieza a hablarte. Tómalo con calma, analiza lo que sucedió y busca las demás aristas del problema.

Escucha música. “Don’t worry, be happy”, tiene un ritmo que te ayuda a respirar, trata de silbar y esfuérzate por no perder el control. La música relajante puede cambiar nuestro estado de enojado a razonable.

Busca refuerzos. No estás solo, ya sea a tus amigos, a tus padres o a nuestros asesores en apoyo estudiantil; a veces, sólo necesitamos ventilar un poco el problema o escuchar la opinión de alguien más para ver la situación desde otra perspectiva y dejar el enojo. Busca a una persona de tu confianza con la que puedas hablar o que pueda ofrecer un punto de vista objetivo sobre tu situación.



Ríete un poco. Suena loco pero es cuestión de química, trata de neutralizar tu descontento con una emoción contraria. Cuando hayas neutralizado ese sentimiento, revisa con cuidado las medidas a tomar para resolver lo que te está afectando.

No dejes fuera a tu familia de cualquier situación que pueda resultar en un agravio a tu persona, cuando estamos enojados o demasiado absortos por sentimientos negativos, no es el mejor momento para tomar decisiones.

Esperamos recuerdes alguno de estos tips en ese momento de enojo para que puedas concentrarte en resolver de la mejor manera la situación. Si tienes alguna sugerencia, no dejes de compartírnosla.