

¿SE PUEDE MANEJAR EL ENOJO?

El enojo como otras emociones; se presenta de forma natural y además de causar algún tipo de malestar, se caracteriza por algunos cambios físicos como respiración agitada, ritmo cardíaco acelerado y rubor en el rostro.



ACCIONES PARA ENTENDER EL ENOJO:

Son aquellas que nos permiten identificar los motivos por los cuales una situación nos molesta, así como también evaluar si esos motivos son justos.



Para entender nuestro enojo podemos preguntarnos cosas como:

¿Cuáles de las cosas que pasaron fueron las que nos enojaron?

¿Qué necesito para sentirme mejor?

¿Pueden realmente la situación o las personas proporcionarme lo que necesito?

¿Tengo toda la información que necesito?

APLICAR INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cuando utilizamos herramientas que nos permitan mantener el control; podemos superar las dificultades que se presentan ante una situación de enojo.



ACCIONES PARA EXPRESAR EL ENOJO:

A través de estas podemos comunicar a los demás como nos afectan algunas situaciones y lo que creemos puede ser útil para mejorarlas.

Empatía

Es importante reconocer que los otros al igual que nosotros, experimentan emociones diferentes y conviene tenerlo presente para poder entendernos mejor.



Respeto

Debemos imaginar cómo nos gustaría que nos trataran y ofrecerles eso a los demás.

Tono adecuado y turnos al hablar

Lo ideal es sostener una conversación que nos permita comunicar la forma en que una situación nos hizo sentir; e intercambiar información, para resolver el conflicto.

Por eso debemos usar un tono que favorezca el dialogo, permitir a los otros espacios para hablar y usar apropiadamente nuestra oportunidad de comunicación.

Tener un plan

Antes de hablar con los otros es conveniente haber identificado lo que sentimos y saber lo que necesitamos, a veces será ofrecer una disculpa, otras veces será solicitar algo a las personas

ACCIONES PARA MANEJAR EL ENOJO:

Estas nos permiten volver a estabilizar nuestro estado de ánimo, para pensar mejor y tomar mejores decisiones.

Tiempo fuera

Cuando estamos muy enojados y no sabemos si podemos llegar a decir cosas desagradables o agredir a los otros, podemos simplemente alejarnos y estabilizar nuestro estado de ánimo. No necesariamente tenemos que irnos lejísimos, a veces basta con cerrar los ojos y respirar.



1,2,3

Contar hasta 10

A veces podemos necesitar 100 o 1000.... Se trata de concentrarnos mucho en el conteo e ir respirando profundo mientras lo hacemos.

Nos detendremos cuando notemos que estamos más en calma



Respirar profundo

La mejor forma de hacerlo es tomar aire por la nariz hasta que sintamos que se nos infla el pecho y luego soltarlo muy lentamente por la boca (haciendo una "O").



Desplazar nuestra atención a otras actividades

También podemos hacer cosas que nos gusten mucho y cuando estemos más tranquilos podemos retomar la situación y hacer un plan para mejorarlas.

Algunas de las cosas que puedes hacer son:

- Practicar un poco de ejercicio caminando energicamente.
- Escuchar o tararear una canción que nos agrade.
- Tomar un poco de agua para refrescarnos.
- Sentarse cómodamente, mirando hacia el infinito para recordar buenos momentos.



Dibujar sobre una hoja algunos "garabatos" que nos ayuden a bajar la tensión muscular.



EN OCASIONES ES BUENO BUSCAR AYUDA:

Si nos parece que la situación estuvo fuera de control; y forzamos o lastimamos a alguien, debemos considerar la búsqueda de ayuda de alguien que nos oriente.

