

2019, junio

Cómo dominar su ira

La ira es un sentimiento muy mal entendido. Aunque poderosa y a veces intensa, la ira también puede manifestarse de forma sutil y es a menudo impredecible, pues quizás no siempre sepamos cuándo sentiremos ira. La ira acumulada puede causar complicaciones físicas, tales como enfermedades cardiovasculares. El aprender cómo dominar la ira es importante, en especial si ha notado que siente este sentimiento de manera más frecuente o intensa. Abajo hay algunos consejos para hacerlo:

Baje la velocidad y escuche: tome una pausa

Digamos que se encuentra en una discusión que comienza a subir de tono, escuche con cuidado lo que la otra persona dice. En vez de decir cualquier cosa con rabia, tome una pausa. Piense en lo que va a decir antes de que salga de la boca. La pausa también le ayudará a analizar qué hay detrás de las palabras, no sólo las suyas sino las de la otra persona. Si su pareja siente que usted no pasa suficiente tiempo con él o con ella, por ejemplo, usted puede ajustar su comportamiento y sus palabras para reconocer este hecho y hacer algo al respecto.

Ábrale la puerta al humor

La risa es un maravilloso remedio contra la negatividad y la ira. Le ayuda a ver las cosas desde otro ángulo y a no tomarse todo con tanta seriedad. Cuando se sienta que está hasta la coronilla de pensamientos hostiles y que tiene que frenarse para no decir o hacer algo porque está rabioso, aligere la carga. Vea una comedia o visite un sitio web con citas humorísticas o chistes. Asegúrese de evitar el humor sarcástico, pues es contraproducente.

Añada relajación a su vida

Hay mucho que decir sobre la forma en la que la relajación puede ayudarle a lidiar con la ira de forma mucho más proactiva y constructiva. Ya sea que haga ejercicios de respiración profunda, yoga, meditación o que camine por la naturaleza, el uso de técnicas de relajación en su vida diaria lo relajará y le ayudará a evitar esos sentimientos de ira.

Cambie su rutina o su ambiente

Si el tráfico pesado le molesta, trate de conducir por rutas alternas durante su desplazamiento diario. Si no puede soportar el desorden que los niños dejan en la sala cuando entra a su casa, entre por la puerta trasera. A veces también se trata de cambiar el tiempo. Por ejemplo, si usted y su cónyuge o pareja siempre discuten en la noche, programar las conversaciones a una hora diferente podría ayudar. Las discusiones pueden surgir por culpa del cansancio, porque usted no se siente bien o porque espera una discusión. Haga una cita para hablar de las cosas importantes a una hora distinta, para que la noche sea más agradable y relajante.

Cambie su forma de pensar sobre las cosas

Los psicólogos lo llaman reestructuración cognitiva. Se trata simplemente de reordenar la forma en la que piensa las cosas. Reemplace los pensamientos y palabras negativos con otros más razonables. En vez de decir que fracasó y que jamás triunfará, dígame que este fue un resultado decepcionante, que le hace sentirse frustrado, pero que no amenaza su vida. Usted tendrá otras oportunidades de tener éxito.

Estos son algunos otros consejos:

- Las palabras que eliminar de su vocabulario (y de sus pensamientos) incluyen “nunca” y “siempre”. Estas son un ultimátum que lo arrinconan. Es mejor darse un poco de espacio.
- Sea consciente de sus metas. Si tiene la mirada puesta sobre algo, es un poco más fácil ver más allá de un sentimiento inmediato, tal como la ira. Puede tomarse el siguiente paso para cumplir sus metas en vez de revolverse en la ira.
- Recuerde ser lógico. Las cosas desagradables suceden a veces. Si recuerda que esos son momentos temporales, ayudará a vencer los sentimientos de ira antes de que no pueda manejarlos.

Aun cuando puede aprender cómo dominar la ira, hay algunas señales de alerta que debe considerar. Es posible que necesite ayuda de un profesional de salud mental si su relación o su trabajo se ve afectado como resultado de sus arranques de ira, si tiene miedo de hacerse daño o de hacerle daño a otros o si siente que su ira está fuera de control.

Modificado de <https://psychcentral.com/blog/how-to-manage-your-anger/> By Suzanne Kane

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.