

Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor

Manejo del coraje

Ya sea que se trate de un conductor descortés, de un compañero de trabajo que no sale de su escritorio, de un cónyuge que deja todo tirado o de un vecino que tiene fiestas ruidosas toda la noche, los principios para el manejo del coraje son los mismos.

¿Qué puede usted hacer?

Cuando se trata de manejar el coraje, es bueno saber cuáles son sus factores detonantes para que pueda prepararse con anticipación. Por ejemplo, ¿se enoja si encuentra tráfico de camino a casa? Piense y escriba qué es lo que le hace enojar más a menudo. Después haga una lista con su respuesta a estas situaciones tratando de ser lo más específico y detallado que sea posible, por ejemplo, aprieta los dientes, la cara se le pone roja, quiere tirar algo o usa lenguaje abusivo.

Ahora, imagínese en una de estas situaciones y a la primera señal de respuesta pruebe con estas técnicas:

- **Practique una frase o una palabra simple** como “alto.” “yo estoy en control”. “Estoy bien y tranquilo”; o algo que liberará energía pero que no disparará un berrinche de coraje.
- **Sustituya una de sus acciones con otra acción benigna.** De esta manera, si se da cuenta de que han tomado otra vez su grapadora y siente que sus dientes están apretados, puede bostezar para relajar su mandíbula. Algunas personas encuentran que cuando sienten una respuesta física es mejor contrarrestarla con una actividad física. Esto puede ser tan simple como sacudir sus manos como si estuviera arrojando agua con sus manos y dedos, caminar rápidamente o jugar a atrapar algo.
- **Es mejor evitar los insultos** ya que ese comportamiento añade leña al fuego y valida el coraje. Usted quiere encontrar algo que validará su sentimiento pero no una escalada del coraje. El humor puede realmente ayudar en esta situación. Por ejemplo, si tiene problemas con el perro de su vecino en su patio, podría decir algo como "su perro debe ser bueno para comer, déjeme que le muestre mi césped".



- **Cuente hasta diez** o algún otro comportamiento para contenerse. Ese destello de coraje sólo durará unos segundos y es posible que si logra resistirlo se sienta mejor y no necesitará hacer nada más. ¿Se arruinó todo el día porque alguien dejó sus medias tiradas en el piso? Trate de poner las cosas en perspectiva.
- **Elija sus batallas.** Decida si es algo que realmente necesita atención ¿Será esto importante dentro de 10 años? Piénselo durante la noche y si todavía siente que debe confrontar a sus vecinos por sus fiestas ruidosas, desarrolle un plan y acérquese a ellos de manera amable y racional mientras que les permite salvar las apariencias. Después de todo serán vecinos por mucho tiempo y a ambos les interesa llevarse bien.

Practique estas técnicas durante los momentos de calma para que pueda estar preparado cuando sienta ese aumento en su presión sanguínea. No se preocupe si parece que esto no funciona al principio. Se requiere práctica para aprender y usar efectivamente las habilidades para el control del coraje.

Para obtener más información acerca del manejo de coraje, comuníquese con PAAS.

El contenido de este artículo es únicamente para propósitos informativos. No está previsto que el contenido sustituya la asesoría médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición. Si usted actúa basándose en cualquier información que se le haya proporcionado en este artículo, lo hace bajo su propio riesgo. Para mayor información, diagnóstico o tratamiento favor de consultar a su médico o algún profesional de la salud.

Si está confrontando dificultad emocional, recuerde que cuenta con nosotros. Estamos disponible 24/7.

Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor
Llámanos 1-877-955-9554