5.4 Ahorrarnos el coraje

"La cólera no nos permite saber lo que hacemos y menos aún lo que decimos".

Arthur Schopenhauer

Ante situaciones que provocan enojo, las personas reaccionamos de distintas maneras, algunos "explotan" y responden agrediendo verbal o físicamente, mientras otros se "guardan" lo que sienten permaneciendo callados o disimulando. Incluso, dependiendo de la situación una misma persona puede reaccionar de esas formas y en ambos casos quedarse con el coraje. Lo bueno es que podemos aprender a reaccionar de forma tal que expresemos lo que sentimos sin lastimarnos ni lastimar a otros, antes, durante y después del episodio que nos provoca enojo. A eso se le conoce como "ser asertivo".

El reto es que elabores un plan de acción para prevenir situaciones que detonan el enojo y actuar de modo asertivo.

Actividad 1. En parejas, analicen las reacciones de Luisa, Fernando y Mariana después de sacar 5 en una exposición, debido a que tres de sus compañeros de equipo no hicieron la parte del trabajo que les correspondía y ese era un requisito que había señalado el maestro desde el principio.

Luisa salió del salón azotando la puerta y diciéndole al maestro que era injusto. Mientras caminaba apurada, sólo pensaba en las ofensas que les diría a sus compañeros en cuanto los viera. Estuvo molesta todo el día e incluso se peleó con su novio saliendo de clases.

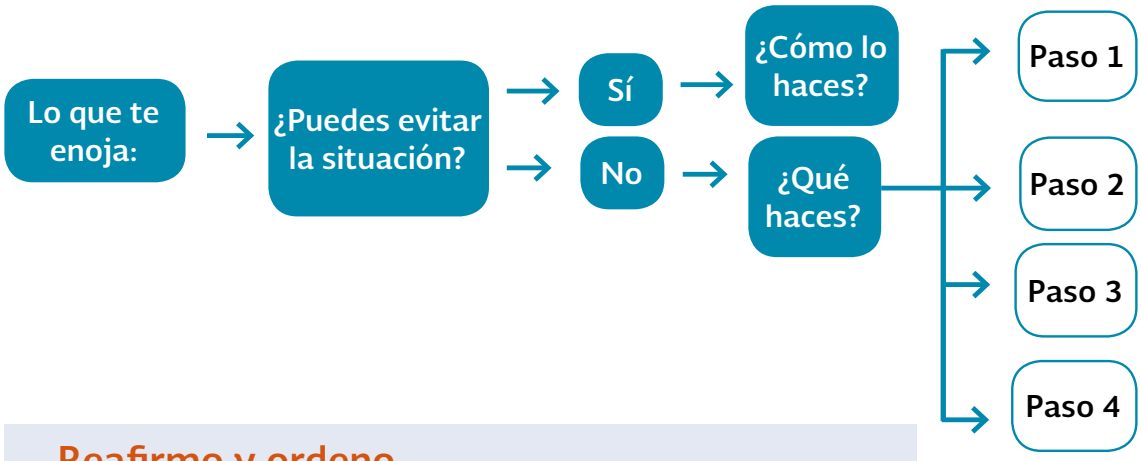
Cuando el maestro les dio la calificación, Fernando no dijo nada aunque se veía molesto, sólo agachó la cabeza y salió despacio del salón. Estuvo serio todo el día y en el receso se quedó en un salón cuando normalmente se la pasa jugando basquetbol.

Mariana escuchó con atención al maestro cuando les explicó las razones de la baja calificación, lo escuchó mientras respiraba para calmar su enojo. Con calma, le dijo al maestro que no le parecía justo porque ellos sí habían trabajado pero que aceptaba que no se habían asegurado con tiempo de que todos cumplieran con lo que les correspondía.

a. Comenten a manera de lluvia de ideas y con ayuda de su profesor:

¿Podrían haber evitado la situación? ¿Cómo?
¿Qué opinan de la reacción de cada uno?
¿Consideran que el enojo afectó igual a Luisa, Fernando y Mariana? ¿Por qué?
¿Qué habilidades reconocen en Mariana para que reaccionara como lo hizo?
Si fueras parte del equipo ¿cómo hubieras reaccionado?

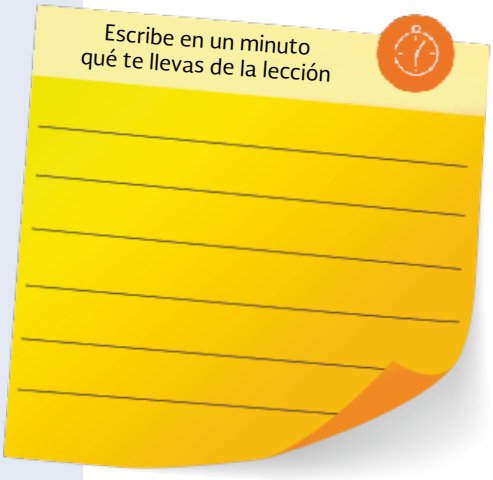
Actividad 2. Escribe en la tabla o en tu cuaderno una situación que te haga enojar y completa el esquema con un plan para modificar tu conducta y evitar que el enojo se quede en ti. Al realizar tu esquema, recuerda el concepto de "Asertividad".



Reafirmo y ordeno

Para "ahorrarnos el coraje" es conveniente reconocer lo que el enojo nos provoca. Si reaccionamos con ataques a nosotros o a otros, eso seguramente generará una reacción en cadena de molestias y corajes. Si reaccionamos pasivamente y nos aislamos con la impotencia, la molestia o la insatisfacción permitiremos que otra emoción nos domine: el miedo.

La ruta que nos conviene es el equilibrio que empieza con el reconocimiento de la situación que provoca enojo y de lo que nos hace sentir para procurar recuperar el bienestar emocional con la técnica que nos funcione: respirando pausadamente, tomando distancia, expresando asertivamente lo que sentimos y asumiendo que si no podemos cambiar la situación sí podemos evitar que el enojo nos controle.



Para tu vida diaria

Pon en práctica el plan de acción para modificar tu conducta ante el enojo. Compártelo con alguien de tu familia y elaboren un plan familiar para atender las situaciones que generan enojo en tu casa.

¿Quieres saber más?

Puedes consultar el artículo "Las 13 herramientas para manejar el enojo" disponible en:
https://www.infobae.com/2014/09/25/1597349-las-13-herramientas-manejar-el-enojo/

CONCEPTO CLAVE

Asertividad: Es la habilidad de emitir opiniones y actuar de manera clara y directa respetando a los demás.