

QUÉ HACER CUANDO LAS COSAS SE PONEN MAL...

Seguro que alguna vez has sentido como te ibas poniendo furioso por algo y has estado a punto de estallar. A veces ocurre cuando nos molestan, nos ofenden, dicen mentiras sobre nosotros, nos tratan de manera injusta o no nos escuchan.

Lo que te sucede en esos casos no está mal, es una reacción de defensa. Es natural que una persona sienta ira o enojo, y que le den ganas de romperlo todo o, peor aún, que sienta la necesidad de pegar, golpear o hacer sufrir a otras personas a las que creemos responsables de lo que nos pasa en ese momento.

Pero, como también sabes, en esos momentos es aconsejable tranquilizarse y controlarse y evitar causar a las cosas y a las personas, porque sabemos muy bien que ponerse violentos no ayuda sino que empeora la situación. ¿Quieres saber cómo actuar en esas situaciones? Aquí te damos algunas ideas:

Abre las manos o mételas en tus bolsillos El primer síntoma cuando estamos muy enfadados es, casi siempre, cerrar los puños, y los puños pueden ser un arma peligrosa., de modo que lo mejor que puedes hacer es guardar tus puños en lugar seguro o "desarmarlos", extendiendo los dedos y abriendo las manos lo más que puedas.

Respira despacio y profundo Nuestro cerebro se embota cuando estamos furiosos o bajo el influjo de la ira, y esto no nos permite pensar con claridad. Ocupa unos segundos en hacer que tu respiración se calme. Procura alimentar a tu cerebro con mucho oxígeno cuando sientas que pierdes el control; aspira despacio, por la nariz, y luego piensa que con cada exhalación tu enfado se escapa y se va volando.

Piensa en no hacer nada malo Ahora que tienes a tus peores armas controladas y tu cerebro bien alimentado para pensar, ocupa unos segundos en decirte que tu enojo no es excusa para lastimar a nadie ni a nada. Pero, atención, porque todavía puedes provocar daño diciendo o haciendo cosas que no debes. Repasa en tu mente lo que NO debes hacer mientras estás enojado, y si la culpa de tu "enfado" la tiene una persona, trata de recordar las veces que fuiste feliz con ella, y los momentos agradables que pasasteis juntos. Sobre todo, no pretendas resolver tu problema ahora, justo cuando estás muy nervioso y eres incapaz de tomar decisiones correctas. Deja tu problema para después y preocúpate sólo por calmarte.

Aléjate y busca un lugar solitario Si estás acompañado, pide disculpas con voz firme y retírate a tu cuarto o a un lugar donde puedas estar unos momentos solo. Irte a un rincón del patio del colegio es preferible a quedarte cerca de aquello que te hizo enojar.

En cuanto estés solo, piensa que tu verdadero enemigo no es quien te molestó, sino *el enfado mismo*. Échalo de tu mente con energía. ¡Tú puedes vencerlo! ¿Acaso la cólera tiene más fuerza que tú, o mejores armas? Piensa en tus puños guardados en los bolsillos; has podido dominarlos, y seguro que será más fácil vencer a este adversario que sólo está en tu cabeza. Piensa que tu mente está más fresca, bien alimentada de

oxígeno, y siente como te calmas poco a poco. Afloja tus músculos, relájate; si es necesario siéntate y estira las piernas. El enojo se irá rápidamente.

Felicítate: ¡has triunfado! Cuando recuperes el control, piensa en la gran victoria que has alcanzado. Eres una mejor persona por haber dominado tu enojo, y todos te mirarán con admiración. ¡Eres todo un triunfador!

Nota Importante: *Si te enfadas muy a menudo, sería útil que copies las instrucciones que te hemos dado y lleves siempre el papel en el bolsillo, para repasarlas cuando sea necesario. También es buena idea que compartas estos consejos con tus amigos y amigas; si todos hacen lo mismo y aprenden a relajarse cuando las cosas no van bien, nos ahorraremos muchas discusiones y peleas*