

Manejar la ira

Tema 1. Antídotos a la ira

QUÉ HACER CON LAS CRÍTICAS

- Si es cierta no hay razón para enojarnos.
- Si no es cierta no hay razón para enojarnos.
- Si se nos acusa de haber hecho algo que no hicimos, lo mejor es responder con información.
- Si no quieres ser criticado, no critiques. Practica la alerta mental y actúa con consideración a los otros.

QUÉ HACER CON LAS PERSONAS QUE “NOS CREEN PROBLEMAS”

- Superar la idea de que si hay un problema, hay un culpable.
- Comprender que los problemas surgen por factores y condiciones múltiples, así que nunca hay una única persona responsable.
- Asumir que si culpamos de todo al otro, le entregamos también todo el poder de resolver la situación.
- Enfocarnos en cambiar nosotros más que en cambiar a los otros.



ALGUNOS
ANTÍDOTOS
A LA IRA

CÓMO TRABAJAR LA COMUNICACIÓN NO AGRESIVA

- Entrenarnos en renfocar las situaciones, describiéndolas a nosotros mismos de forma completamente objetiva, sin calificativos ni interpretación subjetiva (“Ella entró y miró para otro lado” vs. “ella entró y me ignoró”)
- Aprender a reconocer nuestras emociones desde que surgen, observando la mente y el cuerpo.
- Aprender a reconocer y expresar nuestras necesidades en función de situaciones, no de las actitudes que deseamos de los otros (“necesito silencio” vs “necesito que te calles”).

CÓMO OFRECER REALIMENTACIÓN AL OTRO

Asegurarse de que el otro estará abierto y receptivo a la crítica o realimentación.

- Comenzar señalando lo positivo y lo que se aprecia del otro.
- Dar consejos es cuestión de oportunidad y consideración. Necesitamos preguntarnos si estoy dando consejos con una actitud amigable o estoy en realidad tratando de darles crítica disfrazada de consejo amigable.