

Manual de gestión emocional

En muchas ocasiones, nuestras emociones hacen presencia en situaciones bastante inoportunas, tal vez, incluso en muchos casos, realmente no son emociones, sino costumbres ligadas a situaciones anteriores como un mecanismo de defensa o un modo automático presente ante el aburrimiento o el enojo de otra persona, pero... ¿Qué es la gestión emocional?

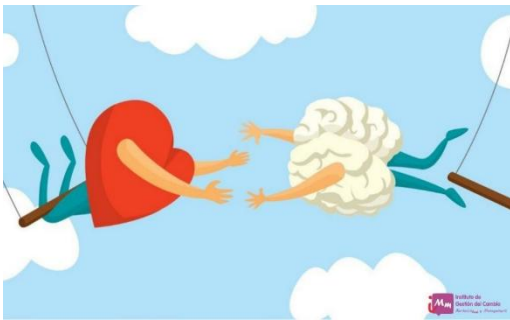


Según se sabe, la gestión emocional es, aprender a gestionar y controlar las emociones que sentimos, lo cual tiene mucho sentido para ser sincero, pero aun así no podemos decir de que sea algo fácil controlar algo que sale en ciertas situaciones que no están al cien por ciento en nuestras manos, así que ¿Qué se debería hacer en los casos donde nuestros impulsos llegan a intentar tomar el control de la situación?

Primero: ¡Callate!

Para muchas personas, lo obvio es tomar aire antes de hablar, y es verdad, es necesario tomar aire, pero en muchas ocasiones el impulso es más rápido y no nos da tiempo para hacer eso, así que, ¿Qué hay que hacer?

Realmente, dudo ser alguien que pueda dar un buen consejo al respecto, pero lo que más me ha funcionado, es el cortarme las palabras apenas veo que ya estoy hablando; cuando siento que ya estoy por decir algo de una forma cortante o poco profesional, me veo obligado a taparme la boca; resulta más productivo parecer gracioso o ridículo cuando haces eso, a que te vean como alguien demasiado grosero.



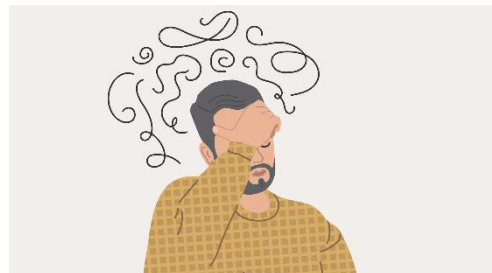
Segundo: Piensa

Trata de calmarte y piensa con que clase persona estás hablando. Cuando te ves enfadado ante un desconocido, resulta mejor parecer tonto pero calmado a pesar de sentir que quieres golpearlo; si eres una persona educada tu realmente no tienes chances al entrar en su territorio con insultos o con dar tu punto de vista a pesar de ser válido, en

muchos casos a ellos realmente no les importa, y también no estas en un estado que te permita decirlo de la mejor manera, así que dedícate a pensar un poco.

En el caso de que no te consideres muy educado o pienses que eres algo tosco, mejor no pienses en la otra persona; piensa en ti y en que te beneficia. La gente se guía con la emoción muy seguido, pero olvidan de que esos impulsos pueden causar perdidas tanto físicas, monetarias o sentimentales, arrepintiéndose siempre por el resultado.

Detente un poco a pensar en las consecuencias que pueden abarcar tus palabras si la situación se llega a intensificar, recordando al lado contrario, o si eres muy egoísta, piensa en tu propio bienestar y beneficio.



Tercero: Respira

Al analizar la situación, toma algo de aire para tranquilizarte, trata de respirar lo suficiente para calmar tu cuerpo y mente. El tener el cuerpo rígido o caliente ante la situación que tienes al frente no te beneficiara a menos que quieras que termine en pelea.

Cuarto: Retirada estratégica

Retírate del lugar si los sentimientos que te estaban guiando eran el enojo.

Pese a que cerraste la boca, y analizaste la situación, los atisbos de enojo seguirán fastidiando y no te permitirán dar una respuesta adecuada, y pese a que estos sentimientos son comunes, resultan bastante destructivos al no tener completo control sobre ellos.

Pero si no puedes retirarte, quédate callado; deja que la otra persona continúe hablando; permite que diga todo lo que



tenga que decir y ve reuniendo la información que te da a pesar de que te parezca lo más ridículo del mundo.

Recuerda: “La gente adora a las personas que saben escuchar”.



Quinto: Responde lentamente

Al retirarte del lugar o al quedarte escuchando a la otra persona, te dará el tiempo suficiente para dedicarte a pensar en que decir y a darle más tiempo al otro para que se calme, así sea un poco, y te permita decir lo que tengas que decir sin ser interrumpido tan rápidamente.

Tienes que tratar de hablar lo mas tranquilo que puedas de una forma que sea comprensible para la otra persona, el hablar rápido o tener un tono de voz alto reavivarán las llamas que estaban por apagarse.

Recuerda: “La palabra blanda quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor”



Proverbios: 15:1