

ENFADO

Procesando la ira con tres pasos: 5–3–2

5–3–2 representa el número de palabras en cada paso. La ira puede ser peligrosa.

PUNTOS CLAVE

- 1- La ansiedad es una sensación desagradable generada por la respuesta fisiológica de su cuerpo al peligro real o percibido.
- 2- Te obliga a tomar medidas para resolver la amenaza y vivir otro día.
- 3- Si no puede escapar o resolver la amenaza, la respuesta de estrés de su cuerpo se intensifica y se enfada.
- 4- La ira es irracional, poderosa, destructiva y no está sujeta a control. 5–3–2 es un enfoque para minimizar el daño.



Por Lázaro Castillo Jr

La percepción de una amenaza de cualquier tipo crea una reacción de estrés inflamatorio neuroquímico que se experimenta como ansiedad. (probable, además, síntomas psicósomáticos)

La sensación de ansiedad crea una necesidad apremiante de resolver la amenaza.

Cuando está atrapado (pérdida de control), su cuerpo aumenta la respuesta al estrés en un esfuerzo por recuperar el control.

Ahora estás enojado (reacción de amenaza hiper activada).

[Cómo superar la auto obsesión que bloquea el crecimiento emocional](#)

Ni la ansiedad ni la ira están sujetas a ser controladas. Son poderosas reacciones automáticas. Tu elección es cómo reaccionas ante ellos.

5-3-2: una secuencia que permite que tu cerebro vuelva a estar en línea

El mayor problema con la ira es que, dado que es tu último esfuerzo por sobrevivir, tu actividad cerebral cambia de la neo corteza (área de pensamiento racional) a tu cerebro medio (centro reflejo de supervivencia). Cuando estás enojado, has perdido la conciencia de las necesidades de los demás, se trata de ti y es destructivo por diseño.

Es fisiológicamente imposible pensar con claridad y mientras estás en este estado; simplemente debes detenerte, de alguna manera. Realizar cualquier acción mientras está enojado rara vez mejora su vida o sus relaciones y, por lo general, es perjudicial.

Aquí hay una secuencia de pasos que puede usar para minimizar su impacto. 5-3-2 es el número de palabras en cada paso.

- A) Ninguna acción en una reacción.
- B) Accionar el interruptor
- C) Siga adelante

5—Ninguna acción en una reacción. Primero, reconozca que está molesto. Hay muchas maneras de disfrazar la ira. Entonces debe reconocer que cualquier acción, física o verbal, no será útil a largo plazo. Puede parecer que estás pensando con claridad, pero tienes que entender intelectualmente que no puedes. Tu cerebro realmente está fuera de línea.

Finalmente, no tomes ninguna acción mientras estés molesto. No decir nada. Abandonar la habitación. Dar un paseo. La ira puede disminuir rápidamente o durar un tiempo. Mucho de esto depende de qué tan hábil seas para procesar la ira, y todos somos diferentes.

3—Mueva el interruptor. La ira es tan poderosa que nunca podrás abandonarla ni querrás hacerlo. Presionar el interruptor significa que dejas que tu ira disminuya lo suficiente como para poder pensar de manera más racional. Entonces tomas una decisión decisiva para salir del modo víctima. Sin embargo, es importante no accionar el interruptor hasta que crea que realmente puede hacerlo. Puede volver a caer en la ira y seguir tomando la decisión de cambiar de dirección.

2—Adelante. Una vez que haya vuelto a un estado mental racional, podrá abordar la situación perturbadora de manera más clara y constructiva. Lo interesante es que a menudo lo que parecía tan importante e intenso simplemente desaparece. Dado que la ira es un desencadenante dentro de ti, y la situación o una persona es lo que lo desencadena, el "problema" a menudo deja de existir. Es fundamental seguir avanzando hacia la vida que desea

o la solución que desea. Si pasa su tiempo tratando de seguir resolviendo lo que lo molesta, la lista es interminable, no es tan agradable y regresará al Abismo.

La ira tiene muchas facetas y formas de procesarla para minimizar su impacto en tu vida. Esta pequeña estrategia 5-3-2 lo ayudará a comenzar y la encontrará útil muchas veces al día. No permita que la ira controle su vida, a partir de hoy.

LOS BASICOS



¿Cómo puedo manejar mi ira?

Dentro de la mente de un asesino

El hambre asociada con la ira

¿Explotas periódicamente?

Cómo ayudar a las personas anoréxicas a acceder a los sentimientos de ira