

# Acciona, no reacciones

Por: Alejandro Juan-Marcos Barocio  
www.alejandrojuanmarcos.com

## ¿Reaccionas agresivamente ante los comentarios?

Hay una gran diferencia entre reaccionar y accionar. Reaccionar es nuestra primera reacción impulsiva, en ejemplo es cuando tu jefe te dice: "te tienes que quedar una hora más en el trabajo" y automáticamente pones una cara de enojo; reacción que solo delata lo que sientes y no sirve para transformar la situación.

También es común que nos pase cuando nuestra pareja nos dice algo y actuamos impulsivamente. Algo que luego nos damos cuenta que no era para tanto, que había formas mejores de expresarnos y lamentablemente llega a ser difícil de borrar.

En algunas ocasiones contestamos de manera agresiva porque nos sentimos ofendidos y al responder a la "ofensa" sobre actuamos. Esto se debe a que esa ofensa, nuestra mente la ve como una amenaza, en el caso del jefe se amenaza t<sup>u</sup> tiempo libre.

Otras veces lo que nos lleva a reaccionar es por situaciones de nuestro pasado. Cuando estábamos más vulnerables y no tomamos acción ante una situación similar, sacando nuestros miedos y resentimientos.

Así mismo, por mucho tiempo, la respuesta reactiva era la adecuada, en el paleolítico no había tiempo de pensar ante los depredadores, teníamos que llenarnos de adrenalina, para poder salvarnos (reaccionamos por nuestro sistema autónomo). Lo que ocurre es que hoy en día, muchas veces seguir este comportamiento nos lleva a desastres.



La clave ante estas situaciones es parar, pensar y decidir cómo puedo transformar lo que está sucediendo y ponerlo en marcha. Tratar de cambiar la realidad cuando se puede, por ejemplo, ¿qué puedo hacer para que el jefe no me ponga las reuniones a las 8 pm?

Si intento procrastinar el enfado, evito dejar salir al impulso, para poder pensar y tener una respuesta asertiva orientada a una solución.

Sé que hacer esto puede ser sumamente difícil, venimos de entornos en donde la respuesta hay que darla rápida, normalmente no tenemos tiempo entre estímulo y respuesta, por lo que es importante que tratemos de hacer ese espacio intermedio entre el estímulo y respuesta.

Un consejo puede ser el de encontrar tiempos muertos, el famoso contar hasta 10, no responder en caliente, y mientras haces esto es bueno que desfogues esta energía/ira, ya que es muy difícil pararla y reprimirla (esto solo te convertirá en una bomba de tiempo). Puedes contarle a un amigo y reírse juntos de lo "colgado" que es tu jefe; personalmente yo me desfogó a través del ejercicio.

Otra recomendación es el de enfocarte en los hechos y no la persona, cuando tenemos roces con

una persona de forma repetitiva, estamos predispuestos a explotar nos digan lo que nos digan. Valora si lo que se nos pide/dice es negativo o si solo estás reaccionado automáticamente porque tienes atravesada a la persona.

Por último, tómate tu tiempo, aprender a aguantar un pequeño silencio (aunque esto pueda ser incómodo). Uno de los beneficios de meditar es el de darnos unos segundos de tiempo para racionalizar lo que vamos a decir, quitarnos ese filtro con lo que vemos las cosas y darnos cuenta que tal vez eso que nos parece tan grave no lo es.

Recuerda que la ira es una emoción sana, y cuando la reprimes tienes que tener claro que es para poder transformar la realidad y que no significa que estés siendo sumiso, al contrario, estás eligiendo la acción para actuar de mejor manera ante lo que te está ocurriendo

"La paz interior comienza cuando decides que ninguna situación o persona va a controlar tus emociones".