

10 claves para frenar los cambios de humor

¿Te vuelves irascible sin motivo? ¿En cualquier momento desatas una tempestad? Una experta te da las claves para que tus repuestas no sean una auténtica montaña rusa. **por SONIA CORONEL**



Haz la pausa de la serenidad

Date un tiempo mínimo antes de que te atrape el enfado; reflexiona y pregúntate: ¿Cuánto tiempo quiero dedicar a estar de mal rollo? ¿Puedo transformarlo en algo positivo? ¿Y si me río de ello?

1. Identifica el detonante

Está claro que una discusión con tu pareja, estar en un atasco o que tu equipo pierda puede desencadenar las emociones, no eres un robot. El problema surge cuando pasas de cero a cien en cuestión de segundos y, además, buscas excusas para justificarlo: estoy cansada, me he levantado con el pie izquierdo... ¿Qué está pasando? “Esa reacción desmedida asociada a sentimientos de ira es fruto de una necesidad no satisfecha. Puede esconder resentimiento, culpa, miedo o quizás estás manteniendo una relación que no te llena o hay insatisfacción en varios ámbitos de tu vida”, dice Verónica Rodríguez, terapeuta y directora de Coaching Club (coachingclub.es).

2. Gestiona los cambios

Tienes que jugar con las cartas que te han tocado y no siempre serán buenas. “De un día para otro la realidad puede cambiar y, si no aceptas este hecho, estarás cultivando la infelicidad y alimentando la maquinaria del mal humor”.

3. Vive de forma consciente

Hay que estar en el presente y practicar la autoobservación. “Una mente estable en el ahora y calmada reacciona de forma muy diferente a otra agitada. Es una actitud que facilita la adaptación, te da la capacidad para desdramatizar los hechos y te ayuda a tener paz interior”.

4. Asegura tu felicidad

No dejes que el tedio y la desazón contagien tus respuestas. ¿La ‘vacuna’? “Realiza actividades que te proporcionen sensación de bienestar”. ¿Y si, por circunstancias, no es posible? “Haz un ajuste creativo. Reconoce la necesidad y dale salida desde otra perspectiva. Siempre hay un plan B para tus deseos”.

5. Ten una llave antienfado

Hay opciones analgésicas que dan esquinazo a lo negativo. Haz respiraciones al despertar, mientras visualizas un día perfecto. También puedes anotar tus logros en una lista y leerlos cada vez que notes que el altímetro se aproxima.

6. Comparte lo que sientes

Desahógate y libérate de esos vaivenes repentinos. “Hazlo con una comunicación asertiva y sin proyectar tus males en las personas que te rodean. Al compartir estos pensamientos, asumes la gestión de los mismos y tienes posibilidades de que alguien te ayude a desmontarlos”.

7. Protege tu buen humor

Entrena tu inteligencia emocional con sesiones de *coaching*. Las subidas y bajadas siempre son señales de alarma y tienes que atenderlas. ¿Cómo? “Con terapia individual o de grupo que te ayude a tomar conciencia de lo que no va bien, a afrontar cualquier cambio y a implementar las herramientas que te ayuden a una correcta gestión emocional”.

8. Aléjate de la fatiga

Es vital controlar la presión del día a día. La ansiedad, el insomnio, los cambios hormonales... causan inestabilidad emocional. ¿Cómo minimizar la presión y controlar las fluctuaciones del ánimo? “No dejes que tu mente amplifique los problemas, dosifícate con los ladrones de tiempo (redes sociales, móvil...), propicia una correcta higiene del sueño, practica ejercicio de forma regular y regálale algún momento de relax”.

9. Cultiva las relaciones

La amistad y la familia son claves en tu bienestar. ¿Por qué? “Porque está comprobado que reforzar los vínculos sociales y mantener una comunicación fluida con el entorno eleva los niveles de serotonina, la hormona de la felicidad, que además regula el buen humor”.

10. Pisa el freno

Que no te coma la tristeza. Cuando no controlas el carrusel emocional, fomentas la incomunicación y puedes incurrir en un maltrato hacia tu interlocutor. ¿Cómo neutralizar la situaciones que te hacen saltar? “Realiza un trabajo de introspección, gestiona los sentimientos y trabaja tus habilidades para comunicar”. ■