

# Manejo del coraje: herramientas indispensables

**Por: Iván Marín Soler y Sylvia M. Fernández Colorado, Ph.D.**

En muchos momentos de nuestras vidas tenemos una carga emocional y física que no nos permite lidiar efectivamente con nuestro coraje en situaciones del diario vivir. Vernos involucrados en distintos compromisos nos lleva a preocupaciones que nos predisponen a vivir en tensión constantemente. La tensión, a su vez, nos empuja, en muchos casos, a la falta de autocontrol. Esta carencia de control interrumpe nuestra rutina y, en situaciones, nos incapacita de lograr las metas deseadas en el aspecto personal y en el laboral.

El coraje se define como una emoción, ya sea de rabia, enfadado o disgusto. Esta emoción se puede convertir en un acto agresivo verbal o físico con intenciones de hacer daño. Especialmente, el coraje es causado por no haber podido evitar una situación adversa o no conseguir una situación de agrado. En muchos casos, esta frustración se torna en agresión verbal, respondemos de forma hostil a situaciones que no lo merecen, o abandonamos tareas o situaciones que no resultan como esperamos. Esta actitud agresiva desencadena un sinnúmero de consecuencias, tales como el aumento en las palpitations, la presión alta, el aumento en la temperatura corporal, tirar objetos y hasta llegar a tener pensamientos negativos sobre uno mismo.

## Controle el coraje

- **Autocontrol:** un terapeuta le puede ayudar a desarrollar autocontrol. La autoobservación es parte del autocontrol y es cuando la persona puede identificar la conducta que quiere modificar para detectar que sucede antes de su conducta problemática o hacia qué sentir coraje.
- **Entrenamiento de respuesta alterna:** un terapeuta adiestra a la persona para que engrane respuestas que interfieran o reemplacen respuestas indeseadas.
- **Estudios reflejan que la relajación ha sido efectiva en lograr el autocontrol para manejar la ansiedad y disminuir dolores de cabeza y migraña, entre otros síntomas.**

La persona tiene que estar decidida a cambiar su comportamiento y a mejorar su manejo de coraje, porque muchas de las técnicas basan su éxito en el comportamiento para cambiar y mejorar.