

La ira durante la atención médica:

consejos para proveedores de servicios de salud sobre cómo manejar la ira

Por **Kaethe Weingarten**, PhD, Directora de Testigo a Testigo, Migrant Clinicians Network

Para muchas personas, las condiciones sin precedentes que enfrentan durante la pandemia de COVID-19 les exigen a cada minuto tener un conjunto de habilidades que en otras circunstancias nunca les hubiera parecido necesario, pero que ahora es una necesidad cotidiana. Una de esas habilidades es desactivar rápidamente un sentimiento de ira intensa de una forma socialmente adecuada para poder interactuar con las personas que le incomodan. A continuación se ofrecen algunos consejos que pueden ser útiles.

1. Practique cómo reconocer su propia manera de sentir ira. Todos nos enviamos señales a nosotros mismos cuando estamos enfadados. ¿Son las señales de su cuerpo el sentir como un nudo en la garganta? ¿Son comentarios fuera de lugar que hace a los demás? ¿Son conductas que no se producirían si no estuviera perturbado por su enfado?
2. Una vez que sea consciente de su ira, pregúntese si está en el espacio y el momento adecuados para lidiar con eso. En caso afirmativo, piense en quién, qué, cuándo y dónde sería más útil hacerlo en esa situación.
3. Si no, haga una PAUSA. La PAUSA puede constar de varias partes.
 - a. Respire lentamente 5 veces, inhalando y exhalando.
 - b. Si no hay nada que pueda hacer ahora para cambiar la situación, piense en una persona a la que le contará todo cuando llegue el momento.
 - c. Imagine una hermosa caja en la que coloca su ira, sabiendo que la sacará y la procesará en otro momento.
4. Si es posible, tómese unos minutos a solas, lejos de la situación, aunque solo sean 5 minutos. Dado que las pausas de autorregulación son cada vez más necesarias hoy en día, en su tiempo libre, haga una lista de cinco actividades que le ayuden a “calmarse”. Puede ser ver un video divertido, mirar fotos de la familia, escuchar una pieza musical que le guste o subir y bajar las escaleras tres veces. Haga una carpeta de fácil acceso y coloque en ella los nombres de sus cinco actividades de “calma” para no tener que pensar en qué hacer cada vez que necesite una pausa por la ira.

Por último, y muy importante, sienta compasión hacia sí mismo.

- No está solo; todo el mundo se irrita y se enfada con más facilidad que nunca.
- Estos tiempos no tienen precedentes y las emociones fuertes son una respuesta natural al esfuerzo emocional y al desgaste a largo plazo de la pandemia.
- Todo el mundo comete errores. Así es. Siempre puede disculparse o reparar o corregir o simplemente seguir adelante.

Para saber más sobre Testigo a Testigo, acceda a recursos en inglés y español, o inscribese en un seminario web en línea: <https://www.migrantclinician.org/witness-to-witness>