

¿Cómo lidiar con el enojo? Experto Tec te aconseja



En tiempos de encierro en casa, las personas tienden a perder el control, la **Psic. Alicia de [campus Veracruz](#)** te dice como lidiar con el enojo.

Parte del enojo se debe al estrés, cuando te encuentras bajo presión se puede perder la paciencia muy fácilmente.

“Existen mil motivos para enojarse, pero es importante mantener la calma y tratar de tener autocontrol y así no afectar a la familia” comenta para **[CONECTA](#)**.



width="640" loading="lazy">

Antes de enojarse piensa en el daño que podría causar las decisiones que se toman en ese estado de ánimo.

La ira puede afectar nuestra salud en gran medida y afecta nuestro desempeño en las actividades que hacemos diariamente.

Perdemos concentración y tiende a equivocarnos cuando realizamos nuestras tareas.



width="640" loading="lazy">

Alicia psicóloga del [Tec](#) nos comparte algunas actividades para lidiar con el enojo:

• **Toma el control**

Cual es el motivo de tu enojo y busca una solución para el problema. Sin duda llegar al fondo del asunto podría mejorar tu estado de ánimo.

• **Solucionna el problema**

Al tener una respuesta para la situación podemos tomar la decisión si seguir enojado o atacar para resolver nuestro pendiente.

• **Haz ejercicio**

Distrae la mente con trabajo físico, no es necesario matarte en el gimnasio, con una simple caminata o algunos ejercicios dentro de casa servirán.



width="640" loading="lazy">

- Práctica tu pasatiempo favorito

Hacer lo que nos gusta siempre ayudará a estar felices y a despejar la mente con resultados satisfactorios.

- Termina pendientes

Sin duda el terminar de leer ese libro o ver el concierto del artista favorito que no has podido concluir te dará mucha satisfacción.

LEE TAMBIÉN: