

ANNA NADOR

Salir a correr para desahogar la ira puede parecer una buena idea, pero una reciente investigación sugiere que hay otros métodos más eficaces para gestionar el enojo.

Un nuevo metaanálisis —de investigadores de la U. Estatal de Ohio (EE.UU.) y basado en 154 estudios con 10.189 participantes de distintos géneros, razas, edades y culturas— descubrió que para reducir el enojo lo que se debe hacer es disminuir la activación fisiológica.

Sophie Kjærvi, investigadora noruega de agresión y autora principal del estudio, explica a “El Mercurio” que “la activación fisiológica es la activación del cuerpo. Cuando estás en un estado de activación fisiológica elevada, eso significa que tu corazón se está acelerando y tu sangre está fluyendo en tu cuerpo más activamente”.

“La ira es una emoción que activa el cuerpo: cuando te sientes enojado, tu ritmo cardíaco aumenta, por ejemplo. (El enojo) está activando tu cuerpo y preparándote para luchar. Cuando añades activación haciendo ejercicios físicos, estás aumentando la activación en tu cuerpo, lo que a menudo puede llevar a malinterpretar esto como ira, en lugar de activación debido al ejercicio. En cierto modo, estás echando más leña al fuego”, agrega la ahora becaria posdoctoral de la U. de la Mancomunidad de Virginia (EE.UU.).

El estudio examinó el efecto sobre el enojo de las actividades que aumentan la activación fisiológica (como correr, andar en bicicleta y nadar) y las que la disminuyen (por ejemplo, respiración profunda, atención plena, meditación y yoga).

“En este estudio, descubrimos que reducir la activación, es decir, realizar técnicas como la meditación, la atención plena, la relajación muscular o incluso el yoga, reduce la ira, mientras que las actividades que aumentan la activación, en general, no la reducen”, acota Kjærvi. Incluso, se vio que algunas actividades como trotar aumentaban la ira.

Javier Duarte, psicóloga e investigadora del Centro de Estudios en Psicología Clínica y Psicoterapia de la U. Diego Portales y de Midap, concuerda con los resultados del estudio: “Me hace sentido. El enojo, fisiológicamente hablando, es una emoción que nos activa corporalmente, y, por lo tanto, las mejores estrategias, en general, para poder regular esa emoción tendrían que ver con acciones que nos desactivan”.

En tanto, “las actividades que aumentan la activación, por ejemplo, salir a correr o *boxing*, finalmente, mantienen el cuerpo activo, y por lo tanto mantienen la emoción presente en el cuerpo, mientras que las actividades que tienden a bajar la excitación emocional, probablemente, son más efectivas y más rápidas también para gestionar el enojo”, agrega.

Y añade, “agregaría también que la rabia no es solo activación fisiológica, sino que también tiene que ver con pensamientos. Otras estrategias de regulación tienen que ver con intentar hacer cierta modulación de

La atención plena y la meditación son muy eficaces en reducir el enojo. “Creemos que es porque introducen un aspecto cognitivo también, no solo te estás centrando en reducir la activación en tu cuerpo, sino que también estás tratando de aceptar las emociones que están entrando y tus pensamientos, pero no prestándoles atención de la misma manera que lo harías si estuvieras rumiando tu enojo”, dice la investigadora Sophie Kjærvi.



De acuerdo con un metaanálisis que incluyó más de 10.000 participantes

No salir a trotar, pero sí meditar: Estas son las estrategias eficaces para gestionar el enojo

La ira tiene un efecto en el cuerpo, por ejemplo, aumenta el ritmo cardíaco. Por eso, las actividades que son más eficientes para disminuirla son aquellas que bajan el nivel de activación fisiológica, como la respiración o la atención plena.

los pensamientos que están asociados a las situaciones. Por ejemplo, no es lo mismo pensar que alguien me hizo algo a propósito a mí versus pensar esa misma situación y entender que tal vez esa persona tuvo un mal día”.

Entonces, “todo lo que tiene que ver con lo que se llama la reevaluación cognitiva también es una manera que junto con la desactivación corporal ayuda a desenganchar de la emoción de la rabia y a poner en

perspectiva las cosas que nos están pasando”, comenta.

Cómo lograrlo

Pero puede ser difícil, si se está enojado, meditar, respirar o intentar reevaluar los pensamientos, coinciden los entrevistados. En ese sentido, Duarte aconseja que “el primer paso es darme cuenta de que estoy enojado, poder reconocer y decir, ‘esto me molesta’. Lo segundo, es

tratar de dar un paso hacia el costado y poder tomarse un minuto: no llegar y resolver de manera inmediata, sino que tomarse un rato para que la emoción baje de forma natural”.

Es ahí, explica, cuando uno puede introducir las acciones que el estudio plantea, pero recuerda que lo más importante es que la persona vaya probando qué es lo que le sirve: “No porque a alguna persona le sirva la meditación significa que los demás van a poder lograrlo también o

que les va a hacer sentido. Hay que ir probando también qué es lo que me resulta más cómodo”.

En esa línea, Francisco Bustamante, psiquiatra de la Clínica Universidad de los Andes, opina que la eficiencia de estas actividades que reducen la activación fisiológica “va a depender del nivel de rabia, porque hay personas que tienen tanta rabia que no les va a servir meditar, no van a poder respirar y no van a poder hacer *mindfulness*”.

En esos casos, dice, “puede ser más efectivo, por ejemplo, tomar un par de hielos y apretar un hielo en cada mano hasta que se derrita. Hacer cambios muy bruscos de temperatura al cuerpo ayuda a bajar la impulsividad y ayuda a tener mayor control sobre las emociones”.