

## Cuando has tenido “Uno de esos días”

**Andrea Aguilar**

Hay días en que creemos que todo nos sale mal, nos dejó el autobús en la mañana, amaneció lloviendo, nos encontramos el auto del trabajo sin combustible, nos dan el sándwich equivocado en la soda, tenemos malas reuniones con nuestros clientes, nuestro jefe nos regaña sin razón, nos manchamos la ropa con la salsa de tomate, le entra un virus al computador y mil cosas más como estas.

En algún momento, todos tenemos un día de trabajo como esté, lo importante es como lo dejamos atrás, no es conveniente irnos a casa a tirar las puertas y refunfuñar con nuestra familia que no ha tenido nada que ver con lo que hemos pasado. Algunos consejos para superar un día de estos son:

1. Respiren profundo. En el camino a casa, ya sea en el autobús, el tren o su vehículo haga unas cuantas respiraciones profundas. Esto le ayudará a relajarse y bajar la tensión nerviosa. Es simple y efectivo.
2. Si está cerca de llegar a casa y todavía siente la ansiedad y la molestia del día que ha tenido dé una vuelta al barrio, vea el atardecer, camine por el parque un rato, mientras logra separarse de los malos momentos que ha sobrevivido durante el día.
3. No tome licor. Si usted cree que las penas se ahogan en alcohol está equivocado se acrecientan, el licor es depresivo y si usted está decaído en nada le va a ayudar. Al contrario le puede complicar mucho volver al “yugo” al día siguiente si amanece de goma y con dolor de cabeza.
4. Haga Ejercicio. Una de las mejores formas de dejar atrás un mal día es haciendo ejercicio, póngase sus tenis y salga a caminar o correr y deje que su cuerpo transpire todo ese “stress” acumulado por un día de sufrimiento y tortura. Además estará haciendo algo muy bueno por su salud física.
5. Escuche música. Si puede camino a casa ir escuchando música que le relaje obtendrá un gran beneficio y logrará alejarse de los pensamientos del día.
6. Adquiera un pasatiempo o dedíquele tiempo al que ya tiene, pintar, armar rompecabezas, hacer el jardín, cantar, cualquiera que sea. Es importante tener su propio proyecto de algo que le llena de emoción e ilusión, planearlo y llevarlo a cabo. Esto tendrá su mente inmersa en otros temas fuera de los que le agobian en la oficina.
7. No lo repase. No recapitule su día contándoselo a su esposa o mejor amigo, eso solo lo volverá a llenar de frustración o ira y puede ser que no encuentre la comprensión que necesita.
8. Ría. Algunas veces las cosas van tan mal que lo único que queda es cruzarse de brazos y reír. La risoterapia ha ganado muchos puntos en los tratamientos médicos de diversas situaciones.
9. Escápese al cine o sumérjase en un buen libro esto le hará olvidarse de cualquier situación que le atribule y estimulará su imaginación.

Trate de no llevar los problemas del trabajo a casa y duerma pensando en que mañana será otro día y hay que asumirlo con una actitud positiva.