

## REGULACIÓN EMOCIONAL HOJA 11 (Cont. 1)

### Enojo

#### El enojo va con los hechos cuando:

1. Una meta importante es bloqueada o una actividad deseada es interrumpida o prevenida
2. Tu o un ser querido es agredido o lastimado, o
3. Tu o un ser querido es insultado o amenazado
4. La integridad tuya o de tu grupo social es ofendida o amenazada
5. Otro: \_\_\_\_\_

Cuando el enojo (la intensidad o duración) NO es justificada o efectivo:

ACCION OPUESTA para Enojo:

Haz lo opuesta de lo que te dice tu emoción, por ejemplo:

1. Suavemente evade a la persona con la que estas enojada (envés de atacar)
2. Tuma un tiempo afuera y respira profundo para adentro y despacio para afuera
3. Se gentil (envés de insultar)

ACCION OPUESTA completamente:

4. Imagínate comprensión y empatía para la otra persona
  - a. Ponte en los zapatos de la otra persona. Trata de ver la situación del punto de vista de la otra persona. Imagínate muy buenas razones al porque paso lo que paso.
5. Cambia la postura
  - a. Manos relajadas, palmas abiertas, dedos relajados, pecho y estomago relajados, quijada y dientes relajados, cara relajada, media sonrisa
6. Cambia la química del cuerpo
  - a. Cambia tu respiración. Respira profundo adentro y afuera despacio
  - b. Corre o haz actividades donde saques energía, actividades no violentas

