

# ENOJO

## SI ALGO NO ME SALE COMO QUIERO, A VECES ME ENOJO...

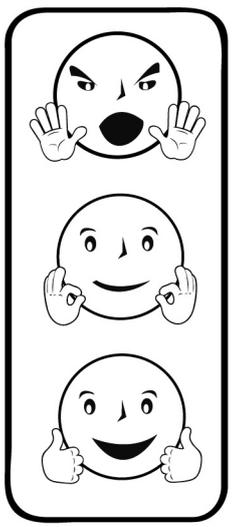
¿EN QUÉ SITUACIONES TE SENTÍS ASI?

.....

### ¿CÓMO EXPRESAS ESTA EMOCIÓN?

- GRITANDO
- TIRANDO TODO LO LO QUE ESTÁ EN LA MESA
- EMPUJANDO
- LLORANDO
- OTRAS. CUALES?.....

### PENSEMOS JUNTOS OTRA FORMA DE REACCIONAR ANTE EL ENOJO



**PARAR** →

- 1 - CUANDO SENTIMOS ESTA EMOCIÓN NOS DETENEMOS
- 2 - NO REACCIONAMOS EN EL MOMENTO

**PENSAR** →

- 3 - RESPIRAMOS PROFUNDAMENTE
- 4 - PONEMOS EN PALABRAS QUE NOS ESTÁ PASANDO
- 5 - PENSAMOS NUEVAS FORMAS DE EXPRESAR NUESTRO ENOJO Y ELEGIMOS UNA

**ACTUAR** →

- 6 - LOGRAMOS ESTAR UN POCO MÁS TRANQUILOS
- 7 - PONEMOS EN ACCIÓN LO APRENDIDO EN EL PUNTO 5

QUE TAL TE RESULTO?..... COMO TE SENTISTE?.....

## SEMÁFORO DEL ENOJO

Actividad complementaria al material de JUEGOlogía

