

PRÁCTICA SOFT SKILLS



10 MINUTOS DE EJERCICIOS



Soft Skills

MANEJO DE EMOCIONES

EL ENOJO



Dsesuela



¿Qué es el enojo?

El enojo es una emoción humana totalmente normal. No obstante, cuando perdemos el control de esta emoción y se vuelve destructiva, puede ocasionar muchos problemas en el trabajo, en las relaciones personales y en la calidad general de vida. Te dejamos 3 ejercicios para que reflexiones de por qué te enojas.

Ejercicios



La situación

Dibuja la situación que te ha hecho enojar últimamente, ¿dónde fue?, ¿con quién fue?, ¿qué había a tu alrededor?



Mi cuerpo

Dibujate parado, completo. Luego señala con colores que partes de tu cuerpo te duelen cuando te enojaste y cuando recuerdas el enojo.



Mi conducta

Escribe que conducta tuviste al estar enojado: alzar la voz, mirada fija, apretar los puños, apretar los dientes, fruncir el ceño.

¿Cómo manejar el enojo?

En una mesa pon las 3 hojas que dibujaste, ¿Qué observas de ti? ¿Qué observas del entorno en el que te enojaste? ¿Qué observas de tu conducta? ¿Fue bueno enojarme así? ¿Qué logré con enojarme de esta manera?

Ante una situación en la que sientas como el enojo sale de ti, ten un plan de control del enojo, una opción es un

TIMEOUT

(Respira profundamente varias veces y piensa que te molesta de la situación, antes de dejar que el enojo te haga perder el control)



Referencias y para lectura



Asociación Americana de Psicología. (S/F). Como controlar el enojo. 21/04/2020, de Asociación Americana de Psicología Sitio web: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/enojo>



Gary Chapman. (2007). El enojo, cómo manejar una emoción poderosa de una manera saludable . 22-04-2020, de EDITORIAL PORTAVOZ Sitio web: <https://www.portavoz.com/libros/pdfs/9780825405280.pdf>



Enrique Delgadillo. Junio 2016. Cómo Controlar El Enojo y La Ira Inteligentemente- Regresa a ser la persona brillante que eres. 21/04/2020. de viveincreible.com Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=4RDxq3FPSAk>



Recuerda

No es malo estar enojado, es una emoción que controlada nos ayuda a canalizar los sentimientos que nos provocan ciertas situaciones al enfrentarnos a ellas. Lo mejor es poder saber como no dejar que el enojo nos descontrola y nos vuelva personas intratables.