

¿Has sentido enojo por la situación que estamos pasando por el Coronavirus?

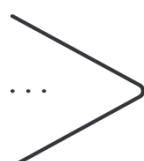
¡Todas las emociones son necesarias para nuestra supervivencia!

¿Es normal sentir enojo?

El enojo es una emoción causada por una experiencia desagradable

Al sentirnos:

- amenazadas/os
- ofendidas/os
- agredidas/os



Buscamos defendernos



Estar en casa sin poder salir, o las nuevas interacciones, te pueden hacer sentir enojo; sin embargo, es importante que ese enojo no se vuelva problemático.

¿Cómo identificar si es problemático?

Características:

- Aparece en situaciones innecesarias
- Es problemático
- Produce consecuencias negativas
- (personales y para los demás)

Frases para identificarlo:

- "Se me fue la mano"
- "Perdí los estribos"
- "Me descontrolé"
- "No me pude contener"

Podemos sentir



Auto-instrucciones positivas

¿Cómo controlar el ENOJO?

Recuerda

Tus pensamientos causan tus conductas

Por eso...

- Evita decirte cosas negativas
- Siempre háblate a ti misma/o de manera positiva



Distracción del pensamiento



1. Concéntrate en lo que pasa alrededor
2. Practica alguna actividad mental
3. Haz ejercicio físico
4. Realiza respiraciones lentas y profundas



Aléjate física y psicológicamente de la situación



EVITA realizar conductas que te hagan enojar más

Debes distraerte



¡PARA TU PENSAMIENTO!

repite frases que EVITEN pensar en tu enojo: "ya basta", "no pienses en eso", "alto", etc.



Al mismo tiempo, realiza una actividad que te distraiga, como: leer un libro, caminar, dibujar, pintar, practicar un deporte, etc.



Tiempo Fuera

Antes de realizarla, debes explicarle a los demás que el tiempo fuera es una estrategia a utilizar para bajar tus niveles de enojo. Esto para que no se sientan que los estás ignorando.