

## CALMAR MI ENOJO



Te voy a explicar cómo sería tu RABIA:

imagínate que tu rabia es un GLOBO, cuanto más te enfadas más llenas el globo de aire, pero si deseas que este globo no EXPLOTE necesitas hacer que tu globo se deshinche.

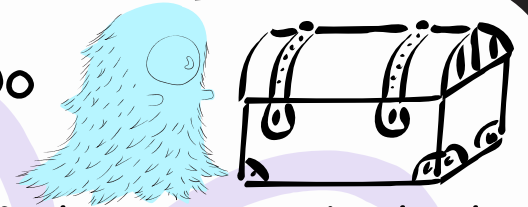
Te propongo un sencillo EJERCICIO:

llena de aire el globo tal como si lo llenas de esos pensamientos que en ese momento te hacen enfadar, después, suelta el globo de golpe e intenta dirigirlo hacia un lugar concreto ¿has logrado dirigir tu globo a ese lugar? A veces, la rabia explota donde menos deseamos, ¿cierto?

@psico\_mporienta

## CALMAR MI ENOJO

### LA CAJA DE MI ENOJO



Imagínate que tu enfado es una caja donde has encerrado lo último que te enfado muchísimo, ¿recuerdas?, y vas a usar un trozo de tela roja para tapar esa caja. Cuando la tela roja tapa la caja estás siendo controlado por tu enfado, y puedes hacer cosas que no harías, como, empujar, arañar, morder, escupir, tirar cosas, ... pero cuando la tela no tapa la caja podemos ver, sentir y tocar tu enfado, no dejar que te controle, ¿podemos intentarlo?

@psico\_mporienta

## CALMAR MI ENOJO

### DAR FORMA A TU RABIA



En ese momento donde notas que estás a punto de enfadarte,

¿qué señales EMOCIONALES notas en tu cuerpo?

RENCOR, ODI, DECEPCIÓN, IMPOTENCIA,

IMPACIENCIA, IMQUIETUD, TRISTEZA,....

Imaginate que puedes dar forma a tu rabia, que MONSTRUO podría representarla, DIBÚJALO y ponle un nombre, dale un color y ponle un tipo de ruido que haga en todo momento.

Cuando notes en tu cuerpo esas señales anteriores que te avisan de la llegada de este MONSTRUO, !!PARATE!!, dibújalo,

EXPRESA FUERA  
@psico\_mporienta

## CALMAR MI ENOJO

### ENTREVISTA CON MI RABIA



Imaginate que puedes hacerle miles de preguntas a tu rabia, ¿te atreves?

Si fueras un animal, ¿cuál serías?

Si llegas a descontrolarte mucho, ¿qué cosas puedes llegar a hacer?

Si intentas buscar a tu amiga la calma, ¿qué haces para encontrarla?

Si escuchas las palabras que tu grillo de la cabeza te dice, ¿cómo intentas no prestar demasiada atención?

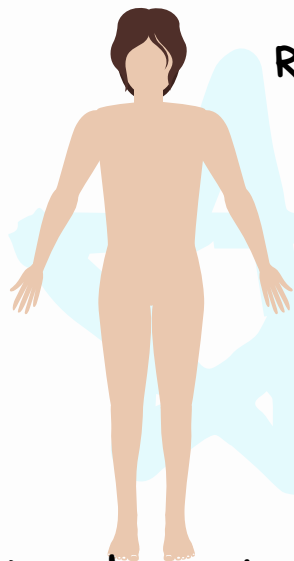
Si deseas encontrar alguien que te devuelva la calma, ¿a quién sueles buscar?

En tu momento de mayor enfado, ¿qué cosas no volverías a hacer?

EXPRESA FUERA  
@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## MIS SENSACIONES CORPORALES



Rodea de rojo en aquellas partes del cuerpo donde notas más tu enfado, y de azul, donde notas menos tu enfado.

A cada parte rodeada ponle una sensación: hormigueo, calor, dolor, temblor, agitación, tensión, náusea, mareo,...

La peor/mejor sensación corporal que has notado enfadado ha sido...

@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## LOS LUGARES de mi RABIA



Rodea aquellos LUGARES/SITIOS donde es más frecuente que aparezca tu RABIA:

CASA

COLE

CALLE

CENTRO COMERCIAL

CASA de mis abuelos

OTROS

COCHE de mamá/papá

Te sueles enfadar con tus padres por..

Te sueles enfadar con tus hermanos por...

Te sueles enfadar con tus amigos por...

Te sueles enfadar con tus profes por...

Te sueles enfadar contigo mismo por...

¿con quién es más frecuente e intenso tu

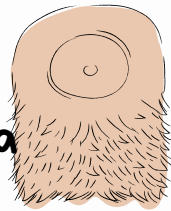
ENFADO?

@psico\_mporienta

**CALMAR MI ENOJO**

## MI MAPA EMOCIONAL

Necesitas conocer cada EMOCIÓN, atrévete a asociar una situación vivida donde has experimentado....



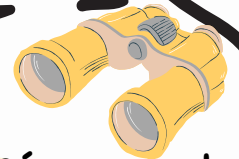
CONFUSIÓN	VERGÜENZA	MIEDO
FRUSTRACIÓN	PREOCUPACIÓN	ESTRÉS
RENCOR	CANSANCIO	CELOS

Cuales de estas emociones te acompañan cuando te notas enfadado...

@psico\_mporienta

**CALMAR MI ENOJO**

## LOCALIZADOR DE IMPULSOS



Todos nos sentimos ENFADADOS en algún momento, es NORMAL, pero necesitas aprender a controlar ese enojo para evitar reacciones inadecuadas, ¿cuáles son INCORRECTAS? COLOREALAS de rojo

GRITOS

TIRAR OBJETOS

DECIR PALABRITAS

GOLPEAR

INSULTAR

AMENAZAR

EMPUJAR

¿Cuáles de estas reacciones puedes intentar CAMBIAR por otras alternativas?

¿Qué consecuencias traen?  
Necesitas evitar cuando estas enfadado...



@psico\_mporienta

## CALMAR MI ENOJO

### MI ENFADO COMIENZA...

Y si en el momento de notar tu enfado,  
¡TE PARAS! y te preguntas:

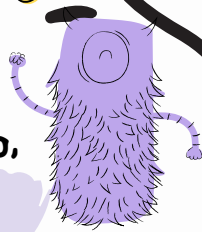
¿tiene alguna SOLUCIÓN?

¿puedo hablarlo?

¿puedo pedir perdón?

¿puedo expresar lo que me enfada?

¿puedo escuchar a la otra persona?



DURANTE TU ENFADO,  
¿qué necesitas?

PINTARRAJEAR  
UNA HOJA  
Y ROMPERLA A  
TROCITOS

SALIR DEL LUGAR  
Y CONTAR HASTA 100  
RESPIRANDO PAUSADO

ESCRIBIR EN UNA  
LIBRETA TODO LO  
QUE ESTÁS PENSADO  
HACER O DECIR

ESCRIBIR EN UNA  
LIBRETA TODO LO  
QUE ESTÁS PENSADO  
HACER O DECIR

MOLDEAR PLASTILINA  
MIENTRAS CANTAS TU  
CANCIÓN FAVORITA

GOLPEAR UN COJÍN  
GOLPEAR UN  
PELUCHE

@psico\_mporienta

## CALMAR MI ENOJO

### CONTRÓLATE

El gran secreto está hacer otra cosa ,

!!DISTRACCIÓN MENTAL!!, cuando notas que estás a

punto de EXPLOTAR ....POR EJ:

contar hasta 100, deletrear 5 objetos que puedes

tocar, saborear, ver, oler, escuchar...

caminar hacia atrás respirando pausado,

buscar 10 animales que has visto la última semana,

anotar 10 palabras con más de 5 SÍLABAS,...

DEJA TIEMPO INTERMEDIO PARA PENSAR TU

REACCIÓN , no te dejes llevar por el IMPULSO

ELIGE TU ESTRATEGIA .....

@psico\_mporienta



CALMAR MI ENOJO

## ANTICIPATE

Muchos enfados pueden ser EVITADOS, ¿cómo?, sabiendo identificar aquellas situaciones que...

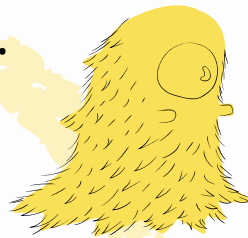
Te pone muy triste...

Te sientes muy cansado cuando...

Te estresas demasiado con...

Te da mucha pereza...

Los cambios te provoca...



Elabora un listado de situaciones altamente estresantes o incómodas que te hacen explotar:

## BUSCARELAJANTES

Atrevete a localizar objetos, lugares y personas que te dan mucha CALMA

de cada  
EJEMPLOS  
PON 3

@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## MIS PUNTOS DÉBILES



Todos tenemos pequeñas debilidades que nos hacen sacar nuestra PEOR VERSIÓN de nosotros mismos, ese OGRO que todos tenemos en nuestro interior, ¿qué características tiene ese OGRO? ¿qué cosas no te gustan? ¿cuáles has intentado cambiar y mejorar? ¿qué cosas te avergüenzan mucho de ese OGRO?

## MIS PUNTOS FUERTES



Todos tenemos un súper héroe escondido que saca nuestro mejor YO, qué cualidades te caracteriza...!!PIROPÉATE!!

@psico\_mporienta

**CALMAR MI ENOJO**

## VISUALIZA TU ISLA



En ese momento de gran enfado  
VISUALIZATE en una preciosa isla diseñada por ti, !!DIBUJALA!!, ¿qué tipo de animales habitan? ¿qué tipo de árboles frutales? ¿qué tipo de casas has diseñado? ¿cómo es el agua y la arena? ¿qué seres habitarán esta isla? ¿qué cosas comes? ¿qué seres mágicos habitan el lugar?...



Cuando necesites relajarte piensa en esta maravillosa isla que has diseñado para ti, visítala con tu MENTE

@psico\_mporienta

**CALMAR MI ENOJO**

## RESPIRA PAUSADO



Ya sabes identificar las primeras SEÑALES que envía tu cuerpo cuando estás a punto de ERUPCIÓN, como un volcán, empiezas a respirar más RÁPIDO, ¿cierto?, ponte recto, espalda erguida, pon tu mano en tu barriga, toma aire por tu nariz durante 4 seg, LLENANDO TUS PULMONES, después, suelta el aire por tu boca durante 4 seg, REPITE 5 VECES

Notas como tu corazón late más calmado, ahora piensa en cómo has de reaccionar sin ofender, insultar o golpear a la otra persona implicada, LISTADO de PROPUESTAS...

@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO



## BUSCARISAS

Cógete una hoja en blanco y dibuja personajes o caricaturas que te hagan reír mucho, focaliza tu atención en estos dibujos para activar tu RISA, un súper antídoto contra el enfado

## ARCO IRIS del enfado



Dibuja en una hoja en blanco un arco iris gigante con sus 7 colores, en cada franja anota 7 frases que necesitas decirte en esos momentos de enfado total.

Cuando notes que tu enfado llega, coge tu arco iris, y pasa tu dedo índice por cada arco de color, repitiéndote aquella frase que has anotado.

!PUEDES LOGRAR VENCER A TU MONSTRUO DEL ENFADO!

@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO



## SOS, primeros auxilios

Cuando notes tu enfado atrévete a ponerle INTENSIDAD,

poco, intermedio, bastante, muchísimo

PON ATENCIÓN a tu respiración, siente como te vas relajando, intenta hacer algo que te agrada, cuando estes CALMADO, pregúntate:



¿qué te ha pasado?

NO ES EL FIN DEL MUNDO, ¿cierto?

Escribele una CARTA a tu monstruo del enfado recordandole todas las cosas malas que te intenta hacer, OK

¿qué CONSEJOS le das a alguien que está muy enfadado?

Tus pensamientos afectan a tus EMOCIONES, tus EMOCIONES afectan a tus comportamientos,

ponte ejemplos:

@psico\_mporienta

## CALMAR MI ENOJO

### PENSAMIENTOS LADRONES DE ENERGÍA

Eso que piensas cuando notas tu enfado no es cierto, debes verbalizarte a ti mismo: STOP, esos PENSAMIENTOS te transmiten mucha NEGATIVIDAD (regístralos) te llevan a realizar cosas que no debes hacer o decir.

DALE LA VUELTA A TU ENFADO.

LLORA todo lo que necesites.

PREGUNTATE que cosas necesitas evitar.

Cuando te notes muy enfadado coge un folio y haz alguna figura de PAPIROFLEXIA

@psico\_mporienta

## CALMAR MI ENOJO

### PALABRAS POSITIVAS

Llena este tarro de PALABRAS que sean agradables y te den calma



### MI CÓMIC del ENFADO

Atrévete un mini cómic de la última situación que te ocasionó mucho enfado, ponle un título al cómic, nombra sus personajes, describe el lugar, inventa un final diferente,...

LISTADO de ruidos agradables que te hacen retomar tu CALMA...

PIENSA COSAS QUE TE HAGAN MUCHA ILUSIÓN, crea tu LISTADO

@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

Recita cada animal que ves cuando te notes ENFADADO pero cuando sea un pez debes decir AZUL, cuando aparezca un pájaro debes decir ROJO



@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

Sigue con tu dedo índice el perfil de este dibujo cuando notes que llega tu monstruo del enfado, RESPIRA PAUSADO



@psico\_mporienta



CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

En esos momentos de GRAN ENFADO,  
completa estas frases:

DEBO EVITAR DECIR...

DEBO EVITAR HACER...

De 1 a 10 califica aquellas situaciones  
que te provocan MÁS ENFADO:

ALGUIEN ME INSULTA...

ALGUIEN SE BURLA DE MI ROPA...

ALGUIEN CRITICA MI COMPORTAMIENTO...

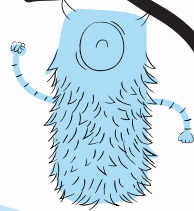
ALGUIEN ME MIENTE...

ALGUIEN JUZGA A MI FAMILIA...

ALGUIEN ME DESPRECIA...

ALGUIEN ME DEJA POR MENTIROSO...

@psico\_mporienta



CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

Ante un CONFLICTO o PROBLEMA con otra persona:

¿INTENTO BUSCAR CULPABLES?

¿DESEO VENGARME DE LA OTRA PERSONA?

¿DESEO HACERLO SENTIRSE MAL?

¿BUSCO SOLUCIONES?

¿ADMITO MI PARTE DE RESPONSABILIDAD?

Cuando otra persona me molesta  
continuamente repitiendo ciertos calificativos  
que no me agradan,

!!!STOP!!! PREGUNTATE,

¿cómo debería reaccionar? ¿qué debería  
hacer?

PROS/CONTRAS

¿cómo te sientes? ¿qué piensas?

¿qué reacciones te perjudican?

¿qué reacciones te benefician?

Tu peor enfado fue... ¿con quién? ¿cuándo?

@psico\_mporienta



CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

AUTOVERBALIZACIONES para momentos de ENFADO.

ES CIERTO QUE TE MOLESTA X...

SABES QUE ESTO TE ENFADA MUCHO

RECONOCES TU ENFADO EN CADA

PARTE DE TU CUERPO

TIENES DERECHO PLENO A ENFADARTE



EJERCICIOS para expresar ENOJO

EXPLOTAR GLOBOS

CORRER, SALTAR, TOCAR PALMAS

TOCAR UN TAMBOR

PEDALEA EN TU BICICLETA

ABRE Y CIERRA UNA SOMBRILLA



LO QUE  
MÁS  
TE  
SIRVE...

EJERCICIO.MIRAR mi alrededor

En esos momentos de enojo, PÁRATE y busca a tu alrededor 3 cosas feas que no te gustan y 3 cosas bonitas que te agradan MUCHO, ANOTALO

@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

Imagínate que en ese momento de ENFADO pudieras realizar un viaje en el TIEMPO,

visualízate AHORA, ensaya:

¿donde irías para relajarte?

¿con quién? DESCRIBE ese lugar

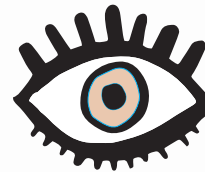
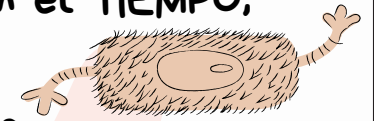
Anota 5 cosas que haces por obligación

y te enojan MUCHO

Cuando algo no me sale como deseaba o esperaba, ¿qué sucede?

¿expreso lo que siento?

¿qué tipo de pensamientos suelo tener?



@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

En ese momento de extremo enojo, PÁRATE y anota

3

ADJETIVOS BONITOS

ADJETIVOS FEOS

PERSONAS ESPECIALES

PELIS FAVORITAS

MANÍAS O RAREZAS

En ese momento de extremo enojo, RECUÉRDATE las cosas ESPECIALES que sabes hacer en tu tiempo LIBRE

PONTE una calificación, justifícala

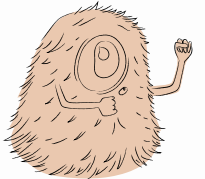
Pon un ejemplo de esa situación donde te pones BAJA y ALTA CALIFICACIÓN...

@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

Dentro de este tarro ANOTA la 3 ultimas situaciones que te IMPACIENTARON MUCHÍSIMO:



CAUSAS

SEÑALES de tu CUERPO

CONSECUENCIAS

Dentro de este tarro ANOTA la 3 ultimas situaciones que te CALMARON MUCHÍSIMO:

CAUSAS

SEÑALES de tu CUERPO

CONSECUENCIAS

Elige aquella sensación que más TENSION O ANGUSTIA te suele producir:

TENER MUCHA HAMBRE...

TENER MUCHO CANSANCIO...

TENER MUCHO ABURRIMIENTO...

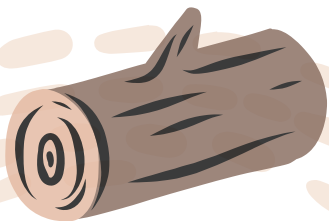
pon ejemplos de ese momento del día:

@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

Mirar las llamas de un fuego tranquiliza mucho, ¿cierto? DIBUJA muchas llamas a este tronco en esos momentos de ENOJO:



En cada llama anota o dibuja esa persona: gestos, miradas, palabras, conductas.... que te han enfadado MUCHO últimamente

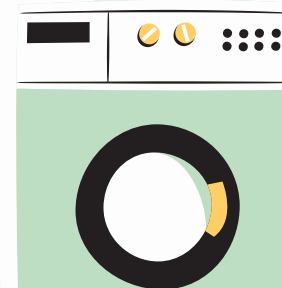
@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

Cuando algo me pone muy nervioso nervioso...  
Cuando algo me pone muy furioso necesito...  
Cuando algo me pone muy bloqueado necesito...

METE dentro de esta LAVADORA esas palabras que te dice tu voz interior, STOP, deja de darle vueltas en tu cabeza, enciérralas en esta LAVADORA



@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

En esos momentos de ESTRÉS, TENSIÓN, ENOJO, PREOCUPACIÓN,....pasa tu dedo índice por cada uno de estos garabatos, RESPIRA PAUSADO y tararea tu canción favorita.

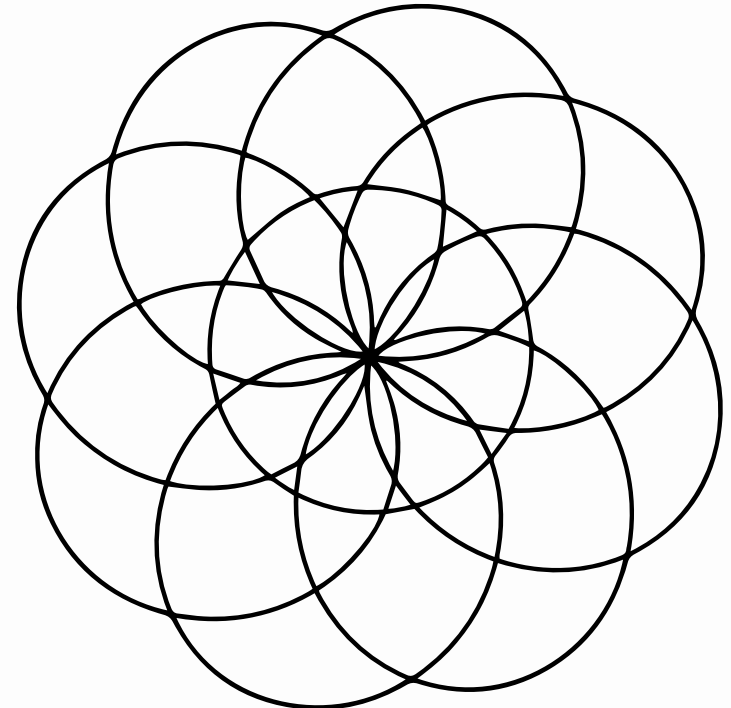


@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

En esos momentos de ESTRÉS, TENSIÓN, ENOJO, PREOCUPACIÓN,....pasa tu dedo índice por cada uno de estos CÍRCULOS, RESPIRA PAUSADO y tararea tu canción favorita. COLOREA.

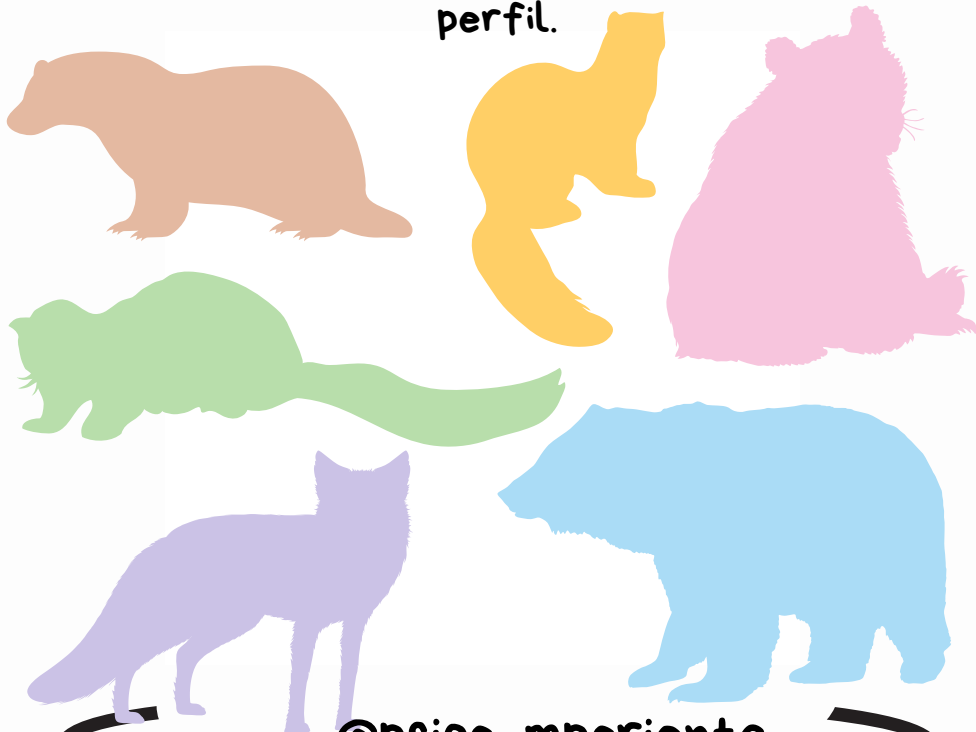


@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

En esos momentos de ESTRÉS, TENSIÓN, ENOJO, PREOCUPACIÓN,....pasa tu dedo índice por cada uno de estos PERFILES, RESPIRA PAUSADO y tararea tu canción favorita. Llena de rallitas NEGRAS cada perfil.



@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

En esos momentos de ESTRÉS, TENSIÓN, ENOJO, PREOCUPACIÓN,....llena este tarro con gotitas NEGRAS, RESPIRA PAUSADO y tararea tu canción favorita. COLOREA tu paraguas del enojo.



@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

En esos momentos de máximo enfado,  
¿cómo piensas que te ven...?

TUS PADRES

TUS AMIGOS

TUS PROFES

A los demás no les gusta cuando yo...

¿qué opinas?

¿debes mejorarlo?

Si algo no ha salido bien, y otras personas  
se enfadan conmigo, siempre puedo...

@psico\_mporienta



CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

Todos tenemos una voz interior que en ocasiones  
nos dice: ¿TE IDENTIFICAS? RODEA:

ERES TORPE

ERES IMPACIENTE

ERES FEO

SIEMPRE

ERES UN DESASTRE

METES LA PATA

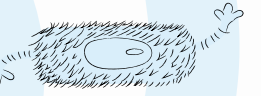
Ese comentario no es cierto por... PONE EJEMPLOS para  
desmentirlos

Este tipo de comentarios cuando te lo dicen otras personas,  
te sientes muy...

Mira a otra persona enfadada,...  
recuerda la última situación donde  
visualizaste un grave conflicto o  
pelea, ¿qué cosas no te gustaron?

¿te identificabas con alguna  
conducta? ¿qué cosas no harías?

@psico\_mporienta

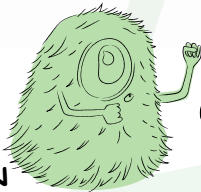


CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

Todo sería PERFECTO, si cuando me enfado...  
Cuando te enfadas pierdes tu tiempo en...

Que tipo de emoción  
te provoca cada tarea:  
HACER DEBERES  
HACER LA CAMA  
SER ORDENADO  
PERDONAR ALGUIEN  
VER TV  
MONTAR EN BICI



### ENSAYO-ERROR

Tu madre te  
ordena recoger tu  
habitación,  
te dice: \*nunca  
recoges nada\*

### PONTE en su lugar

¿qué piensas que siente tu madre?  
¿qué necesita tu madre?  
¿qué debes decir y hacer?  
¿qué consecuencias tendrá?

La última situación donde hiciste enfadar a otra  
persona sin querer fue...

@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

ATENCIÓN PLENA. Cierra tus ojos y respira despacio,  
Localiza 3 sensaciones desagradables en tu cuerpo,  
¿qué has notado?

Localiza 3 ruidos desagradables a tu alrededor,  
¿qué has escuchado?

En esos momentos que estás

a punto de EXPLOTAR, dibuja un número 8  
grande en un folio. Dentro del número 8 anota esos  
buenos momentos que has vivido antes con esa  
persona, fuera del 8 anota esos malos momentos y  
pensamientos que te activa esa persona. ¿Cuáles

son más importantes para ti? Rodea de rojo.

AUTOVERBALIZA.

¡PARATE!, ese impulso FEO me va a provocar...  
Y a la otra persona le va a provocar...

@psico\_mporienta

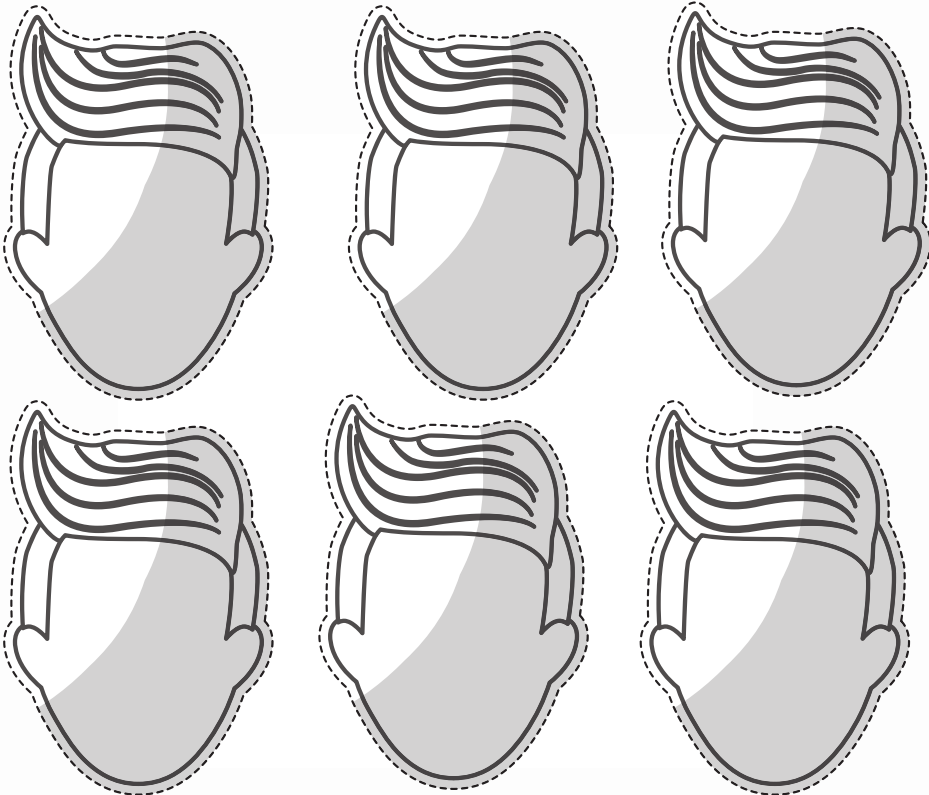




CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

Llena estas caras de emociones desagradables: ponle ejemplos de situaciones

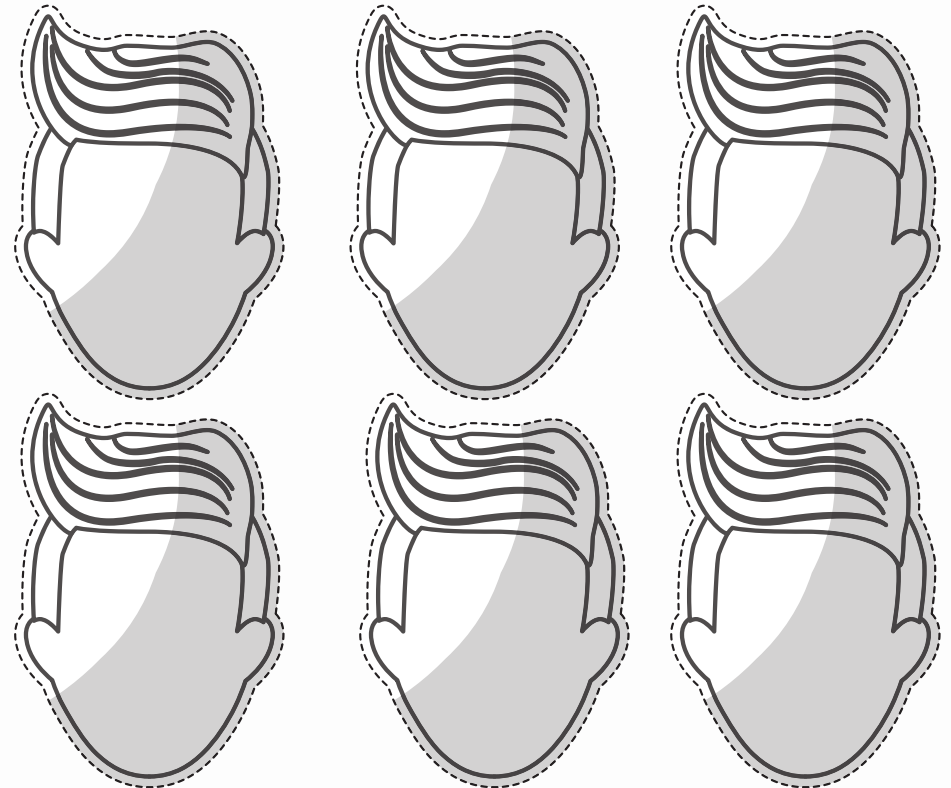


@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

Llena estas caras de emociones agradables: ponle ejemplos de situaciones



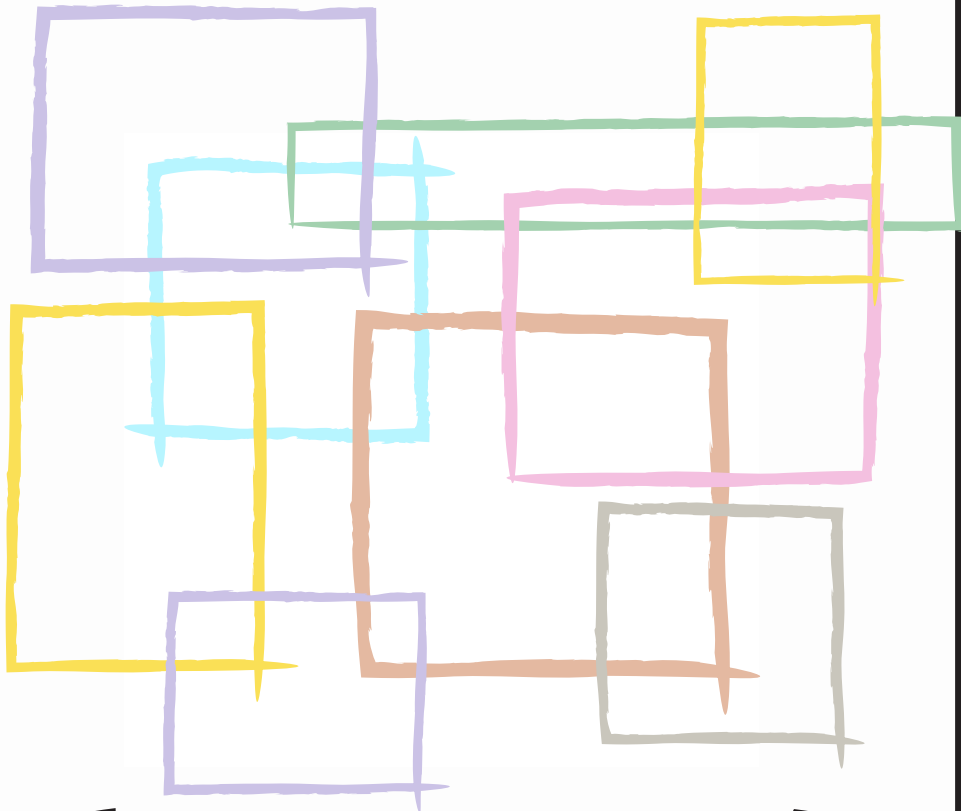
@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS



Pasa tu dedo índice por cada cuadrado sin levantarlo, ¡ATRÉVETE!

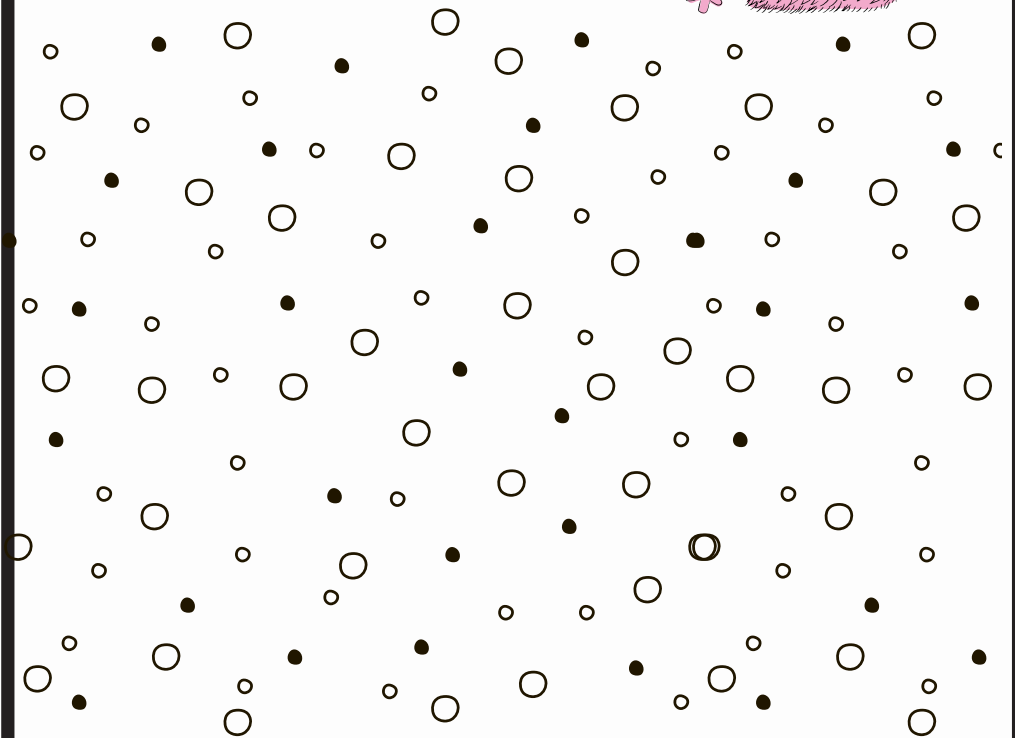
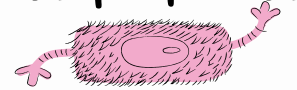


@psico\_mporienta

CALMAR MI ENOJO

## EJERCICIOS

Coloreamse azul los círculos pequeños y de rojo los grandes:



@psico\_mporienta



