

MANEJO ASERTIVO DEL ENOJO

¿Qué hacer cuando yo estoy enojado?

Psic. Alejandra Molina

1. Identifica cuando estás enojado.



2. Aléjate de la persona con quién estás enojado.

3. Recupera la calma. (Respira, haz ejercicio, ver T.V., escucha música, platica con alguien, etc.).



¿?



4. Analiza el por qué de tu enojo: ¿Qué sentí injusto? ¿Qué deseo no se me cumplió? ¿Puedo conseguir lo que deseo sin lastimar a la persona?



5. Identifica el sentimiento detrás del enojo: culpa, tristeza, miedo, vergüenza.

6. Busca un momento apropiado para hablar.



7. Si es necesario pido una disculpa por lastimarlo cuando estaba enojado.

8. Explica con amor y respeto qué sentiste injusto. Habla del sentimiento detrás de tu enojo. estaba enojado.



9. Llega a un acuerdo para que no vuelva a suceder.

Recuerda: evita tomar decisiones o ponerle consecuencias a los niños cuando estás enojado porque se lastiman tus relaciones interpersonales.