

calmar mi enojo

64

TARJETAS

@psico_morienta

¿Cómo podrías definir la RABIA?

Si tu rabia fuese un ANIMAL sería...
Si tu rabia fuese una música sería...

AUTOEVALUATE

Eres demasiado autocrítico: "no soy buenx en nada"

Evitas desafíos por miedo a equivocarte
Te cuesta aceptar los elogios y alabanzas
Experimentas grandes cambios de humor
Te afecta mucho la presión social
Te cuesta aceptar consejos
Te cuesta adaptarte a los cambios
Te impacientas con facilidad

@psico_morienta

¿Cómo te hace sentir la RABIA?

¿La sabes identificar y reconocer?
ANTES, DURANTE Y DESPUÉS (ponle un color)

¿De qué se disfraza la RABIA?
TORTUGA (paciente) o LIEBRE (impulsivx)

¿CÓMO SE COMPORTA LA RABIA CUANDO ES TORTUGA?
¿CÓMO SE COMPORTA LA RABIA CUANDO ES LIEBRE?
¿ERES LIEBRE O TORTUGA?

@psico_morienta

¿Qué señales noto en el CUERPO?

¿Qué pensamientos incrementan la RABIA?
¿Qué pensamientos disminuyen la RABIA?

Realiza una carta de presentación de tu RABIA

PON UN EJEMPLO DE UNA SITUACIÓN QUE TE HACE EXPLOTAR FÁCILMENTE.
PON UN EJEMPLO DE UNA SITUACIÓN DONDE MUESTRAS GRAN PACIENCIA.

TE ENOJA MUCHO CUANDO TU MADRE O PADRE TE COMPARA CON...
TE ENFADAS DEMASIADO CUANDO TU AMIGX TE COMPARA CON...

¿En qué tipo de actividades pierdes fácilmente tu PACIENCIA?

@psico_morienta

¿Qué sensaciones desagradables noto en el CUERPO?

La parte del cuerpo donde más la notas...

La parte del cuerpo donde menos la notas...

¿Qué secuelas físicas te produce?
(dolor cabeza, dolor estómago, dolor espalda...)

@psico_morienta

¿Cómo me siento conmigo mismx?

Esas pequeñas debilidades tuyas que te sacan de quicio son...

Esas grandes habilidades tuyas que te hacen brillar son...

¿ALGUNA VEZ HAS REALIZADO MEDITACIÓN?
¿CÓMO TE SENTISTE?
¿QUÉ PALABRAS DEFINEN MEDITACIÓN?

@psico_morienta

Elige un lugar donde puedas practicar 5 minutos de meditación.

CIERRA TUS OJOS.

Voy a enumerar una serie de palabras y me tienes que decir que emoción o pensamiento te provocan, ¿OK?

APRECIO
AMABILIDAD
GENEROSIDAD
RESPECTO
SINCERIDAD
COMPASIÓN
CONFIANZA

@psico_morienta

Elige un lugar donde puedas practicar 5 minutos de meditación.

CIERRA TUS OJOS.

Voy a enumerar una serie de palabras y me tienes que decir que emoción o pensamiento te provocan, ¿OK?

GRATITUD
AMISTAD
HUMILDAD
CURIOSIDAD
ESPERANZA
EMPATIA
CUIDADO

@psico_morienta

¿Cuál es tu nivel de consciencia en momentos de rabia? ¿Dónde FOCALIZAS toda tu atención?

IMAGÍNA TE la última situación donde experimentaste tu rabia.

Intenta recordar el lugar donde sucedió.

DESCRIBELO.

- Su olor
- Su ruido
- Su color

EN MOMENTOS DE RABIA, RESPIRA Y TOMA PLENA CONSCIENCIA DE TU ALREDEDOR, PREGÚNTATE... En este lugar donde me noto enfadad@... ¿QUÉ PUEDO VER, OLER, ESCUCHAR, TOCAR Y SABOREAR?

@psico_morienta

Entrenamos tu consciencia **PLENA.**

Ponte de pie, quítate tus zapatos.

¿Puedes notar el SUELO que pisas? Sal fuera.

¿Puedes notar la brisa del aire?

Acercate a un compañero.

¿Puedes notar sus palpitaciones?

AUTOEVALUATE

¿QUÉ SONIDOS ESCUCHAS AHORA MISMO?

¿QUÉ INTENSIDAD TIENEN?

¿QUÉ SENSACIÓN TE PRODUCEN?

@psico_morienta

¿Cómo pones toda tu atención en las cosas que haces cada día? CUÉNTAME.

¿Qué tipo de música te produce PAZ?

Busca una bonita canción y ponte a escucharla con consciencia PLENA.

ANOTA en una hoja todos los instrumentos que eres capaz de reconocer.

EN MOMENTOS DE RABIA... ¿QUE TIPO DE MELODÍA ESCUCHAS EN TU CABEZA? ¿FUERTE O DÉBIL? ¿LENTA O RÁPIDA?

Y si en mis momentos de RABIA, pongo esa música y practico mi consciencia PLENA ¿Qué piensas que sucederá?

@psico_morienta

¿Prácticas tu respiración PROFUNDA?

COGE una hoja en blanco y dibuja un objeto de cuatro lados (un dado, un espejo, una ventana...)

Después, en el primer lado anota "INHALA" En el segundo lado anota "SOSTÉN" En el tercer lado anota "EXHALA" En el cuarto lado anota "SOSTÉN"

Pasa tu dedo por cada uno de los lados del dibujo y pon en práctica tu RESPIRACIÓN CUADRADA.

REPETIR 4 VECES EN MOMENTOS DE EXPLOSIÓN EMOCIONAL

@psico_morienta

En esos momentos de EXPLOSIÓN TOTAL, mi tiempo de reacción es...

MUY CORTO
CORTO
NORMAL

Pon un ejemplo en cada caso.

¿Podemos ampliar nuestro tiempo de reacción?

LISTADO DE ALTERNATIVAS

Goge tus dedos desde el meñique al pulgar y comienza a contar hacia atrás, 100 a 0.

@psico_morienta

Vamos a retroceder a tu **INFANCIA.**

Recuerdas que situaciones te hacían enfadar...

¿Cómo lograbas retomar tu calma?

¿Cómo eras de pequeño?

¿Qué cosas te gustaba hacer?

LAS MISMAS SITUACIONES QUE TE HACÍAN ENFADAR EN TU INFANCIA TAMBIÉN TE HACEN ENFADAR AHORA. EXPRESATE.

@psico_morienta

Vamos a retroceder a tu **INFANCIA.**

¿Qué reacciones o comportamientos solías tener cuando te enfadabas? Aún continuo...

¿Qué personas te ayudaban a autocontrolarte y volver a la calma?

RECUERDAS LA PEOR CONSECUENCIA QUE OCASIONÓ ALGUNO DE TUS MOMENTOS DE RABIA ABSOLUTA EN TU INFANCIA.

@psico_morienta

CIERRA TUS OJOS. RESPIRACIÓN CUADRADA.

Imagínate que tienes una VARITA MÁGICA y puedes borrar 3 situaciones donde la RABIA te hizo sacar la peor versión de ti mism@.

DESCRIBE esas 3 situaciones.

¿En qué SÚPER VILLANO te convertiste?

¿Qué TÍTULO le pondrías a cada situación?

FACTORES que la iniciaron. DESENLACE. CONSECUENCIAS a corto y largo.

@psico_morienta



DIBUJA un arco iris con sus 7 colores
En cada color anota una EMOCIÓN que asocias en tu momento de rabia:

TENSIÓN MUSCULAR
CORAZÓN AGITADO
MAREOS
NAUSEAS
TEMBLORES
ACALORAMIENTO

Anota sólo 3 sensaciones que notas siempre en tus momentos de rabia. ¿cuáles son?

A CONTINUACIÓN IMAGÍNALE EN ESE MOMENTO DE MÁXIMO ENFADO, Y A CADA PALABRA ASOCIA UN PENSAMIENTO:

GOLPEAR
LANZAR
DECIR
GRITAR
PERDER
AMENAZAR

@psico_morienta



En ese momento de máximo enfado:

He llegado a golpear a...
He llegado a amenazar a...
He llegado a destruir...
He llegado a decir...

En ese momento coge una bola de plastilina y destízala por tu mano varias veces, concéntrate en esa sensación.

TEXTURAS SENSORIALES.
Dedicale un tiempo antes de reaccionar.

Coge un cubito de hielo con tu mano, ¿qué sensación notas? ¿es agradable?

En esos momentos de EXPLOSIÓN, STOP, busquemos un objeto para tocar y focalizar nuestra atención. Si lograste frenarte en esos momentos de ERUPCIÓN, ¿todo cambiaría? ¿cómo?

@psico_morienta



CUÉNTAME.
El último lugar donde sentiste RABIA...
La última persona con la que sentiste RABIA...

¿QUÉ causas provocan tu RABIA?

PONLE UNA NUMERACIÓN SEGÚN GRADO DE ENFADO

Cuando alguien te golpea...
Cuando alguien te engaña...
Cuando alguien te critica...
Cuando alguien te copia...
Cuando alguien te ignora...
Cuando alguien te insulta...

¿EN QUÉ MOMENTOS DEL DÍA ES MÁS FRECUENTE QUE SE DISPARE MI RABIA? ¿POR QUÉ?
¿EN QUÉ MOMENTOS DEL DÍA ES MENOS FRECUENTE QUE SE DISPARE MI RABIA?

@psico_morienta



¿Alguna vez te has enfadado contigo mismx?

DESCRÍBELO

¿Te has enfadado cuando te han dado un NO por respuesta?

¿Te has enfadado cuando tus planes no han salido como esperabas?

PODRÍAS INDICARME EL MÁXIMO TIEMPO QUE TE HA DURADO TU RABIA. ¿CUÁNTO?

Puedo pasar de la calma a la rabia cuando...
¿Soy capaz de identificar las pistas de mi cuerpo?

HORA DE MEDITAR

Sentado en un lugar cómodo, el último pensamiento agradable fue...
el último olor agradable fue...
el último gesto agradable fue...
el último sabor agradable fue...
el último sonido agradable fue...

@psico_morienta



CONSCIENCIA PLENA

En un folio dibuja 6 círculos.
En cada círculo anota esas situaciones que te generan mucho MIEDO.

¿En qué se parece el miedo al enfado?

¿Qué color le pondrías?
¿Qué ruido le pondrías?
¿Qué sabor le pondrías?

¿Algunas vez has experimentado ENFADO y MIEDO a la misma vez y con la misma intensidad?

DESCRÍBELO.

LISTADO de PELÍCULAS que te inspiran CALMA

@psico_morienta



CONSCIENCIA PLENA

En un folio dibuja 6 círculos.
En cada círculo anota esas situaciones que te generan mucha TRISTEZA.

¿En qué se parece la tristeza al enfado?

¿Qué color le pondrías?
¿Qué ruido le pondrías?
¿Qué sabor le pondrías?

¿Algunas vez has experimentado ENFADO y TRISTEZA a la misma vez y con la misma intensidad?

DESCRÍBELO.

LISTADO de OBJETOS que te inspiran CALMA

@psico_morienta



CONSCIENCIA PLENA

En un folio dibuja 6 círculos.
En cada círculo anota esas situaciones que te generan mucha ALEGRÍA.

¿En qué se parece la alegría al enfado?

¿Qué color le pondrías?
¿Qué ruido le pondrías?
¿Qué sabor le pondrías?

¿Algunas vez has experimentado ENFADO y ALEGRÍA a la misma vez y con la misma intensidad?

DESCRÍBELO.

LISTADO de PERSONAS que te inspiran CALMA

@psico_morienta



CONSCIENCIA PLENA

En un folio dibuja 6 círculos.
En cada círculo anota esas situaciones que te generan mucha FRUSTRACIÓN.

¿En qué se parece la frustración al enfado?

¿Qué color le pondrías?
¿Qué ruido le pondrías?
¿Qué sabor le pondrías?

¿Algunas vez has experimentado ENFADO y FRUSTRACIÓN a la misma vez y con la misma intensidad?

DESCRÍBELO.

LISTADO de SENSACIONES TÁCTILES que te inspiran CALMA

@psico_morienta

SABOREANDO PASADO, FUTURO y PRESENTE.
 RECUERDA un suceso de tu PASADO que te produce mucha FELICIDAD ¿qué tal te sientes?
 IMAGÍNA un suceso de tu FUTURO que te genere mucha FELICIDAD ¿qué tal te sientes?
 VIVE de nuevo situaciones recientes que te hayan generado FELICIDAD.

DESCRÍBELAS.

ESE MOMENTO DE AMABILIDAD PLENA QUE TE HIZO EXPERIMENTAR TU ORGULLO PROPIO,...

DIARIO de CUALIDADES
 Anota tus cualidades del PASADO
 Anota tus cualidades del FUTURO
 Anota tus cualidades del PRESENTE

@psico_morienta

¿Podrías identificar tus estímulos estresantes?

Ponles un número según su intensidad.

Los días que duermes menos... ¿tu enojo se dispara fácilmente?

Los días que comes menos... ¿tu enojo se dispara fácilmente?

Los días que tienes más sobrecarga de tareas ... ¿tu enojo se dispara fácilmente?

@psico_morienta

CUÉNTAME.

Eres una persona generosa cuando...
 Eres una persona paciente cuando...
 Eres una persona práctica cuando...

La última noticia que te ha enfadado mucho...

MÚSICOTERAPIA

Esa canción que te dispara...
 Esa canción que te calma...
 Esa canción que te sensibiliza...
 Esa canción que te recarga...

EN ESE MOMENTO DE EXPLOSION ENSAYO MENTAL DE ESA CANCIÓN QUE TE CALMA, RELAJA Y TRANQUILIZA,
 REPÍTELA EN TU MENTE VARIAS VECES,
 DATE TIEMPO PARA REACCIONAR, ESCRIBELA.

@psico_morienta

Después de mi enfado, DESCRIBE tu EMOCIÓN...

**TRISTEZA por...
 IMPOTENCIA por...
 ALIVIO por...
 VERGÜENZA por...
 PREOCUPACIÓN por...
 CULPABILIDAD por...
 DECEPCIÓN por...
 FRUSTRACIÓN por...**

Alguna vez has descontrolado DEMASIADO y te han llegado a tener MIEDO, DESCRÍBELO.

@psico_morienta

CONSCIENCIA PLENA
 Práctica tu respiración cuadrada
 VISUALÍZATE tumbado en la arena, nota el calor del sol poco a poco en tus PIES, PIERNAS, BARRIGA, BRAZOS, CUELLO y CARA.
 ¿Te relajas?

¿Qué cosas puedes ver a tu alrededor?
 ¿Qué puedes oler a tu alrededor?
 ¿Qué puedes escuchar a tu alrededor?

LISTADO DE ANIMALES que te inspiran CALMA

@psico_morienta

Coge una cuerda larga, comienza a realizarle nudos.
 En esos momentos de EXPLOSIÓN cógete tu cuerda anudada y cuéntalos.

**En esos momentos de plena RABIA, me entran ganas de...
 Cuando pasa mi enfado o RABIA me entran ganas de...**

PUEDO CALMAR MI AGITACIÓN...
 PUEDO CAMBIAR MI CANSANCIO...
 PUEDO CAMBIAR MI RESPIRACIÓN ACELERADA...

@psico_morienta

Vamos a retroceder a tu **INFANCIA.**

**Hablar con alguien... ¿lograba calmarte?
 Abrazar a alguien... ¿lograba calmarte?
 Llorar un buen rato... ¿lograba calmarte?
 Golpear un peluche... ¿lograba calmarte?**

Y AHORA, ¿LOGRA CALMARTE?

Lo primero que me apetece hacer cuando dejo de estar enfadado es...

@psico_morienta

Cuando pasa tu RABIA, nuestra mente se queda llena de pensamientos ¿CIERTO?
 ¿Con cuáles te sueles identificar?

"Por fin pasó todo"
 "Debo pedir disculpas"
 "Ojalá no hubiese pasado"
 "No he reaccionado como debía"
 "Me siento horrible"
 "No volveré a repetirlo"

CREA UN LISTADO DE PALABRAS QUE INDICAN ESAS SENSACIONES QUE TE HAN QUEDADO. ORDENALAS SEGÚN SU INTENSIDAD.

@psico_morienta