

IMAGÍNAME.

Tengo mucha hambre, me comería...
Esa sensación... ¿te provoca?
Estoy muy cansado, me dormiría...
Esa sensación... ¿Te provoca?
Estoy muy aburrido, me pondría a...
Esa sensación... ¿Te provoca?
Identifica que sensación podría activar fácilmente tu ENOJO, PON un EJEMPLO.

TU RABIA TE DA PISTAS:

Podrías pensar en lugares donde eres muy propenso a enfadarte...
Podrías pensar en personas con las que eres muy propenso a enfadarte...

@psico_mporienta

PON UN EJEMPLO EN CADA SITUACIÓN.

Te sientes muy alteradx...
Te sientes muy tranquilo...
Te sientes muy enojadx...
Te sientes muy preocupadx...
Te sientes muy sensible...
Te sientes muy energéticx...

@psico_mporienta

CUÉNTAME.
Al mal tiempo buena cata...
Esa situación que comenzó muy mal pero terminó muy bien y te controlaste al 100%...

Listado de CAUSAS INTERNAS del ENOJO.
Listado de CAUSAS EXTERNAS del ENOJO.
¿Qué hábitos saludables pueden disminuir la intensidad y frecuencia de mi ENOJO?
LISTADO.
¿Cuáles debo cambiar?

COGE UNA FOTOGRAFIA DE HACE UN AÑO, ¿EN QUÉ COSAS HAS CAMBIADO? ¿POR QUÉ?

@psico_mporienta

Dibuja una estrella con 5 lados, en cada lado anota situaciones donde tu enfado te llevó a necesitar ayuda de otra persona.

Dibuja una casa con un tejado, una chimenea, dos ventanas y una puerta.

En el tejado vas a anotar esas críticas que te dedicas y te hacen enfadarte.
En la chimenea el último insulto que te ocasionó una terrible consecuencia.
En cada ventana anota el nombre de una persona importante que te da siempre buenos consejos cuando te enfadas.
En la puerta anota que has aprendido de esos momentos de rabia.

@psico_mporienta

CONSCIENCIA PLENA
¿Se te ocurre algún momento en el algo sorprendente e inesperado ha activado tu enfado?
DESCRÍBELO.

Y si cuando estás discutiendo con alguien, de repente, te paras, cuentas hasta 100 y vuelves. ¿funcionaría?

¿Te enfadas con facilidad cuando te quitan la razón?

@psico_mporienta

Podrías encontrar un refrán que podamos utilizar para calmar nuestro ENFADO. ANOTALO 3 veces.

¿Qué te suele enfadar?
PONLE intensidad y malestar.

QUE ME DIGAN QUE SOY ABURRIDX
QUE ME DIGAN QUE SOY FEX
QUE ME DIGAN QUE SOY MALA PERSONA
QUE ME DIGAN QUE SOY FALSO
QUE ME DIGAN QUE SOY TORPE

@psico_mporienta

Vamos a retroceder a tu INFANCIA.

Ese insulto que aún recuerdas...
Ese mal gesto que aún recuerdas...
Esa amenaza que aún recuerdas...
Esa ignorancia que aún recuerdas...
Esa humillación que aún recuerdas...
Ese golpe que aún recuerdas...

Y AHORA, ¿TE HA PASADO LO MISMO?
Lo que siempre me dicen mis padres
Cuando me enfado es...
¿Les funciona? ¿Por qué?

@psico_mporienta

Cuando otra persona se enfada, ESCUCHO y COMPRENDO

Tu listado de IMPACIENCIAS
Suelo tener poca espera cuando...
Suelo tener poca paciencia con...
Suelo perder fácilmente los nervios con...

DEBO REDUCIR MIS EXIGENCIAS...
DEBO DEDICAR TIEMPO A MEDITAR CADA DÍA...
DEBO PRACTICAR DEPORTE...
DEBO HABLAR Y EXPRESARME CON...
DEBO DECIR NO A...
CONCENTRATE.
Visualiza el último dolor que sentiste:
Parte del cuerpo
Intensidad
Malestar
Frecuencia
¿Se podría comparar con tu ENFADO?

@psico_mporienta

DIBUJA un corazón.
Dentro anota las situaciones que te hacen latir fuerte.
Fuera anota las situaciones que te hacen latir débil.
EJEMPLIFICA.
→ CUANDO TU CUERPO TE AVISA...
DIBUJA UNA MARGARITA CON 10 PÉTALOS.
→ En cada pétalo anota una sensación que estés experimentando (sequedad en la boca, picor de nariz, sudor frío,...)
→ Después ponte a cada pétalo un color.
RECORTA la margarita y ve doblando mientras **INHALA** y **EXHALAS** cada uno de sus pétalos.

@psico_mporienta

PON UN EJEMPLO EN CADA SITUACIÓN.

- Te sientes muy rencoroso...
- Te sientes muy confiada...
- Te sientes muy agobiada...
- Te sientes muy lanzada...
- Te sientes muy cariñoso...
- Te sientes muy cansada...

@psico_mporienta

VISUALIZA.
Te encuentras en la playa, un lugar que te inspira CALMA y ARMONÍA.
Dibuja un cangrejo de 8 patas.
→ En las patas impares anotas esos pensamientos oscuros que acompañan tu enfado (soy horrible, soy débil, no debo fallar,...)
→ En las patas pares anotas esos pensamientos bonitos que acompañan tu enfado (puedo disculparme, no tiene mala intención, todo es un malentendido,...)
→ **RECORTA** ESTE CANGREJO DE LA CALMA, DOBLA LAS PATAS DE PENSAMIENTOS OSCUROS Y REPITE 3 VECES LO QUE HAS DEJADO ESCRITO EN LAS PATAS PARES.

@psico_mporienta

→ ¿A qué lugares feos me hace viajar mi mente cuando estoy enfadado?
→ ¿A qué lugares bonitos me hace viajar mi mente cuando estoy alegre?
→ ¿NOTAS LA DIFERENCIA?
→ Podemos enfadarnos, es un proceso natural, nos informa que...
→ ¿Puedes permanecer poco tiempo enfadado?
→ ¿Cuánto es lo máximo?
→ ¿Desaparece pronto?
→ ¿Qué cosas hago para salir del ENOJO?
→ Dibuja tu mano en un folio.
→ En el primer dedo anota algo que agradezcas.
→ En el segundo dedo anota algo que desees mucho.
→ En el tercer dedo algo que te orgullece mucho.
→ En el cuarto dedo algo que te entristece mucho.
→ En el quinto dedo algo que te tranquiliza mucho.
→ En el centro anota esa frase que te transmite CALMA.

@psico_mporienta

→ **CONSCIENCIA PLENA**
→ ¿Se te ocurre algún momento en el que tu enfado te haya permitido lograr algo bueno? DESCRÍBELO.
→ Y que sucede cuando...
→ Alguien es demasiado estricto contigo...
→ Alguien es demasiado poco amable contigo...
→ Alguien es poco paciente contigo...
→ Alguien es demasiado crítico contigo...
→ Alguien es demasiado sincero contigo...
→ ¿Te enfadas?

@psico_mporienta

→ Escribe el nombre de esa persona con la que es imposible llevarte bien, ANOTALO.
→ ¿Qué te suele enfadar de esa persona?
→ **PON EJEMPLO** de cosas que no te gustan de ella o él.
→ ¿QUÉ COSAS EN COMÚN TENÉIS?
→ ¿ALGUNA SITUACIÓN POSITIVA VIVIDA?
→ ¿QUÉ COSAS NO LE GUSTAN DE MÍ?
→ ¿PODRÍAMOS LLEVARNOS BIEN?
→ ¿CÓMO?
→ ¿LO INTENTAS?
→ ¿A QUÉ TE COMPROMETES?

@psico_mporienta

→ **ANALIZANDO MIS REACCIONES.**
→ Mi madre me deja sin ver TV, reacciono...
→ Mi padre me deja sin paga mensual, reacciono...
→ Mi amigo no me invita a su cumple, reacciono...
→ **VENTAJAS** y **DESVENTAJAS** de mis reacciones.
→ ¿QUÉ TIPO DE TRADICIONES O COSTUMBRES FAMILIARES ME PONEN A MIL POR HORA?
→ ¿Qué cosas podría CAMBIAR para que el enfado sea menos probable?

@psico_mporienta

→ **BUCLE EMOCIONAL DE TU ENFADO.**
→ SITUACIÓN DESENCADENANTE
→ PENSAMIENTO — EMOCIÓN
→ REACCIÓN
→ CONSECUENCIAS
→ PON 3 EJEMPLOS RECIENTES.
→ **PIENSA.**
→ REACCIÓN ALTERNATIVA MÁS ADECUADA
→ CONSECUENCIAS corto - largo
→ Soy...
→ Debo...
→ Necesito...
→ Deseo...

@psico_mporienta

Tu rabia te hace pensar con tu mente emocional, no te dejes arrastrar.
Antes de reaccionar:
IMAGÍNA TE POSIBLES CONSECUENCIAS DE TU REACCIÓN, A CORTO Y LARGO PLAZO.
Ponte en el lugar de la otra persona. **CONECTA** y **EMPATIZA**.
EXPRESA COMO TE SIENTE, NO LO GUARDES.
DESCRIBE LA ÚLTIMA SITUACIÓN DONDE ACTUASTE DE FORMA IMPULSIVA.
DESCRIBE LA ÚLTIMA SITUACIÓN DONDE ACTUASTE DE FORMA TRANQUILA Y PRÁCTICA.

@psico_mporienta

PON UN EJEMPLO de situaciones IRRITANTES e INSOPORTABLES. Ordenalas según su intensidad y ponles un color. Te sientes muy rencoroso...
SI PUDIERAS TATUARTE UNA IMAGEN QUE TE DE CALMA, SERÍA...
Mi listado de actividades agradables es...
Pon un cronómetro a funcionar, cuando te notes enfadado, ponlo a funcionar y durante 5 minutos vas a **PARARTE**, vas a tararear esa canción que te inspira calma y alegría.

@psico_mporienta

VISUALIZA.
Goge un cofre y dentro mete 3 papeles.
En el primero anota ese personaje de cuentos que te inspira ternura y calma.
En el segundo anota ese personaje de cuentos que te inspira tensión y estrés.
En el tercero anota ese personaje de cuentos que te inspira confianza y sabiduría.

@psico_mporienta

No consigo dejar de pensar en...
Necesito disculparme para...
¿Qué te hace sentirte **FELIZ**?
¿Qué te hace sentirte **SEGUR**?
¿Qué te hace sentirte **TRANQUIL**?
¿Qué te hace sentirte **CONFIADO**?
En qué situaciones soy demasiado **GRUÑÓN**...
En qué situaciones soy demasiado **INQUIETO**...
Nunca sueles escuchar cuando...
Tu perdón te permite...
Si tu enojo tuviese forma sería...
Si tu enojo tuviese tamaño sería...
Si tu enojo tuviese peso sería...

@psico_mporienta

PROPUESTAS de RETORNO a la CALMA
IDENTIFICA UNA SITUACIÓN DONDE EXPERIMENTES TU ENOJO O RABIA. DESCRÍBELA.
IDENTIFICA CUÁNDO EMPEZASTE A EXPERIMENTAR LA SENSACIÓN DE ENFADO, ENOJO O RABIA.
¿QUÉ SUELES ESTAR HACIENDO ANTES DE QUE EMPIECE TU RABIA?
¿EN QUÉ PIENSAS?
¿QUÉ SIENTES?
VISUALÍZATE MINUTOS ANTES DE PERCIBIR ESA SENSACIÓN DE RABIA (ÚLTIMA SITUACIÓN QUE TE PROVOCÓ RABIA).
CONTEMPLALA RELAJADO Y CÓMODO.
PUEDES PERCIBIR LOS OLORES Y LOS RUIDOS DE ESE LUGAR, DESCRÍBELOS.
CONÉCTATE A TU RESPIRACIÓN.
PRACTICAR EL ENSAYO MENTAL DE ESAS SITUACIONES DESDE UN ENFOQUE RELAJADO NOS PERMITE ANTICIPAR CUALQUIER SUCESO IMPREVISTO.
VISUALIZA CÓMO HUBIESE SIDO LA SITUACIÓN DESDE UNA POSTURA TRANQUILA Y CALMADA.
¿HAS NOTADO TU ENFADO MIENTRAS VISUALIZAS ESA ÚLTIMA SITUACIÓN QUE TE HIZO ENLARTAR?
¿QUÉ HAS PENSADO?

@psico_mporienta

PROPUESTAS de RETORNO a la CALMA
¿HAY ALGO DEL PASADO QUE TE HA AYUDADO A RECUPERAR TU CALMA?
EN ESE MOMENTO DE RABIA PUEDES RECORDAR A ESA PERSONA ESPECIAL, SUS CONSEJOS Y BONITAS PALABRAS.
¿CÓMO TE SIENTES?
VISUALIZA DURANTE 3 MINUTOS UNO O MÁS DE LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:
PERSONA SABIA PREFERIDA
COLOR FAVORITO
CANCIÓN FAVORITA
CITA FAVORITA
FRASE FAVORITA
LUGAR TRANQUILIZADOR FAVORITO
ACTIVIDAD TRANQUILIZADORA
ANIMAL FAVORITO
COMIDA SANA FAVORITA
CUALIDAD ESPECIAL
OBJETO DE LA SUERTE

@psico_mporienta

PROPUESTAS de RETORNO a la CALMA
PIENSA EN UNA SITUACIÓN DONDE HAYAS SIDO CRITICADO, O QUEDADO INSATISFECHO CON TU TRABAJO, PONLE UNA CALIFICACIÓN DE 1 A 10. DESCRÍBELA, EXPRESATE.
VISUALIZA DURANTE 3 MINUTOS UNO O MÁS DE LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:
UNA PLAYA
UN CAMPO
UN LAGO CON CISNES
UN PARQUE CON COLUMPIOS
UN BARCO
UN AVIÓN
UN TREN
¿EN QUÉ LUGAR ENCUENTRAS TU CALMA?
VISUALÍZALO, DIBÚJALO Y PRACTICA EL ENSAYO MENTAL EN TUS MOMENTOS DE TENSIÓN EMOCIONAL.
EN LOS MOMENTOS PREVIOS A LA RABIA SUELO NOTAR...
IDENTIFICA SEÑALES DESENCADENANTES.
ALEJATE DE ESAS PERSONAS QUE ACTIVAN TU RABIA, POR EJEMPLO...

@psico_mporienta

PROPUESTAS de RETORNO a la CALMA
PRÁCTICA TU GRATITUD DIARIA.
IMAGÍNA TE CÓMO SERÍA TU VIDA SIN ESTAS COSAS. CONECTA CON TU GRATITUD. POR EJEMPLO:
TENER COMIDA ME HACE SENTIRME...
TENER UN TECHO DONDE DORMIR ME HACE SENTIRME...
TENER ROPA PARA VESTIRME ME HACE SENTIRME...
COMPLETA TU PROPIO DECÁLOGO DE GRATITUD.
EN ESOS MOMENTOS DE PÉRDIDA DEL CONTROL RECUERDA TODO LO QUE TIENES. TODO LO QUE HAS LOGRADO. TOMA PLENA CONSCIENCIA.
COMPÁRTELO A OTRAS PERSONAS TU DECÁLOGO DE GRATITUD.
¿EN QUÉ SUELES COINCIDIR?
¿QUÉ COSAS PASAN DESAPERCIBIDAS?
¿QUÉ BENEFICIOS TE APORTA EL SER AGRADECIDO?
ESCRIBE 3 PALABRAS QUE TE HACEN SENTIR BIEN. DIBÚJALAS.
PIENSA EN ALGO AGRADECIBLE. CUANDO NOTES LOS DESENCADENANTES DE TU RABIA Y RECUERDA ESAS 3 PALABRAS BONITAS.

@psico_mporienta

