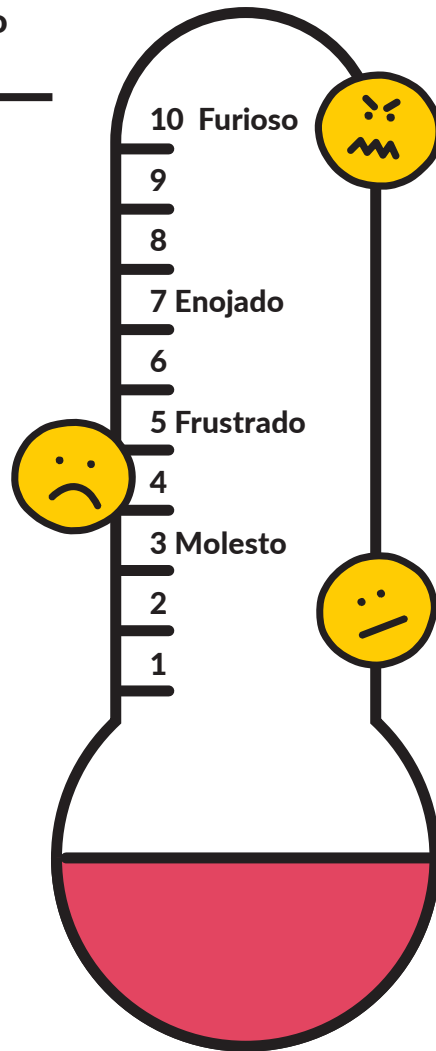


¿Qué te hace enojar?

Instrucciones

1. Piensa en cómo sientes los diferentes niveles de enojo en tu cuerpo y cómo reaccionas normalmente.
2. Escribe o dibuja algunas cosas que te ayudarían a calmarte.

Cómo me siento en mi cuerpo y lo que hago usualmente:

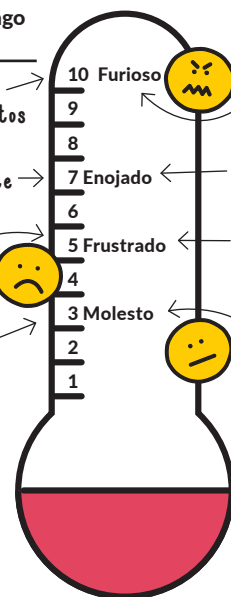


Lo que puedo hacer:

Ejemplo

Cómo me siento en mi cuerpo y lo que hago usualmente:

tenso por todo el cuerpo, pensamientos negativos →
pisotones y caliente por dentro →
puños apretados →
dolor de estómago →



Lo que puedo hacer:

Estar a solas, tratar de pensar en otra cosa.
Contar hasta 10 o salir a caminar.
Usar un juguete sensorial o pensar en algo gracioso.
Respirar profundo.