

# SÍNTOMAS FÍSICOS DE EL ENOJO

El enojo es una emoción que produce una energía alta que sube la temperatura y que te lleva a generar un cambio. Esta emoción es el motor que se requiere para poner límites, para llevarte a la acción y que tiene un potencial de cambio en la manera en la que actuamos. Es indispensable saber reconocer cómo se manifiesta en nuestro cuerpo y cuáles son las creencias que hacen que esta emoción crezca. Se relaciona con la frustración y aparece cuando no estamos cómodos o satisfechos con lo que estamos viviendo, con la situación en la que nos encontramos o si observamos que hay un mal trato con personas que nos importan o con nosotros. También aparece cuando uno de nuestros valores se ve amenazado. Comprender cómo funciona esta emoción nos puede permitir gestionarla mejor y no perder de vista nuestros valores. Para eso usaremos en concepto de enojo sucio (reacción sin nuestros valores) y enojo limpio (conducta anclada en nuestros valores).



# SÍNTOMAS FÍSICOS DE EL ENOJO

Cada persona responde de forma diferente al enojo.

Intenta identificar 3 momentos en los que te sentiste enojado, piensa en cómo se sentía tu cuerpo en esos momentos.

**PENSAMIENTO**

**SENSACIÓN**




cathy calderón  
de la  
barca

# SÍNTOMAS FÍSICOS DE EL ENOJO

¿Puedes identificar cuáles son tus respuestas?



SÍNTOMA COMÚN	NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE
Ceño fruncido			
Puños apretados			
Pecho hacia adelante			
Mandíbula tensa			
Músculos tensos			
Tono de voz alto			
Calor en la cara y cabeza			
Dolor de cabeza			
Sensación de mareo			
Nudo o presión en el estomago			
Extremidades con fuerza acumulada			
Tensión en la frente			
Presión en la cabeza			



cathy calderón  
de la barca

# MI RESPUESTA AL ESTRÉS QUE ME GENERA EL ENOJO

¿Cómo me siento?

¿Qué es lo que hago?

## LUCHAR



## HUIR



## CONGELARME



## COMPLACER



# LA LISTA DE LA CALMA

- COMER 3 COMIDAS SALUDABLES
- 7+ HORAS DE SUEÑO
- BEBER AGUA FRESCA
- OBTENER AIRE FRESCO PRACTICAR
- LA MEDITACIÓN
- ESCRIBIR 3 COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO
- CEPILLARTE LOS DIENTES
- TOMAR UN BAÑO CALIENTE
- TENDER TU CAMA
- LEER UN LIBRO
- ESCUCHAR MÚSICA
- PASAR TIEMPO CON AMIGOS
- ORDENAR UN ESPACIO
- DETOX DE REDES SOCIALES
- PEDIR UN ABRAZO
- PASAR TIEMPO EN FAMILIA
- HACER UN PASATIEMPO
- ESCRIBIR EN TU DIARIO
- DECIR 5 COSAS QUE AMAS DE TI MISMO
- HACER ALGÚN EJERCICIO
- LAVARSE EL CABELLO



- TOMAR UNA TAZA DE TÉ
- DISFRUTA DE LA PAZ
- PRUEBA ALGO NUEVO
- COLOREA
- PREPARA TU COMIDA FAVORITA

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# ¿LUCCHAR, HUIR, CONGELARTE O COMPLACER?

¿Cuál es tu respuesta?

## LUCCHAR

Aumento de temperatura y sudoración

Latidos rápidos

Puños cerrados

Gritar

Discutir

Tensión

Dientes apretados

Golpear o dar puñetazos

## HUIR

Querer esconderse

Sentirse atrapado

Querer escapar

Ojos muy abiertos

Pánico

Tensión

Dientes apretados

Respiración rápida

## CONGELARTE

Sentirse congelado

Confusión

Sentirse entumecido

Inestabilidad

Temblores

Tenso

Luchar para hablar

Latidos fuertes

## COMPLACER

Decir "sí" en situaciones estresantes

Hacer muchas preguntas

Disculparse demasiado

Asustado por qué decir

Abrumado

Confundido

Baja confianza

Falta de identidad propia

# ¿LUCHAR, HUIR, CONGELARTE O COMPLACER?

## LUCHAR

Irritabilidad  
Enojo  
Agresión  
Demandar  
Controlar



## HUIR

Ansiedad  
Miedo  
Escapar  
Huir  
Evitar



## RESPUESTA AL ESTRÉS O PREOCUPACIÓN

## CONGELARTE

Confusión  
Disociación  
Entumecimiento  
Dispersión  
Vergüenza  
Depresión



## COMPLACER

Agradar a las personas  
Evitar el conflicto  
Ceder fácilmente  
Dificultad para decir  
"no"  
No poner límites

