

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).





cathy calderón
de la barca

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			

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

