

Manejo de emociones

1. Lea las siguientes afirmaciones y coloque verdadero o falso

El enojo es una fuerza controlable	V	F
Si no controlas el enojo, puedes lastimar a otros.	V	F
Tú decides si te enojas o no	V	F

2. Relaciona los aspectos que nos permiten conocer cuando estás enojado



3. Ordena las formas de controlar el enojo.

★ Retírate de las personas que te están molestando
★ Haz una actividad para relajarte como dibujar, escuchar música, cantar o hacer tu deporte favorito
★ Tomate un tiempo fuera y cuenta hasta 10.
★ Expresa tus emociones de forma tranquila
★ Practica técnicas de relajación.

4. Reflexiona las siguientes situaciones y contesta:

Situación 1: Tienes un viaje entre amigos a la playa planeado desde hace 3 meses, cuando faltan tres días para tu viaje mamá y papá deciden que tú no puedes ir.	Situación 2: Trabajaste seis meses para comprar el iPhone 12 y por fin lo tienes, una semana después, se lo prestas a tu hermano menor para ver un video y se le cae, se quiebra y ya no prende.
¿Cuál sería tu reacción espontánea?	¿Cuál sería tu reacción espontánea?
a. Molesto/ Enojado b. Triste/ Deprimido c. Alegre/ Feliz d. Otra	a. Molesto/ Enojado b. Triste/ Deprimido c. Alegre/ Feliz d. Otra

¿Qué debes hacer para calmarte?

- a. Gritarles fuertemente
- b. Alejarte un momento y contar hasta 10
- c. Reclamarles muy molesto
- d. Expresar tus emociones tranquilo

¿Qué debes hacer para calmarte?

- a. Golpearlo y hacerle daño
- b. Alejarte un momento y contar hasta 10
- c. Avisar a tus padres
- d. Expresar tus emociones tranquilo