

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 estas enojado

			
LATIDOS	TENSO	CARA ROJA	LENGUA SECA

3. Ordena las formas de controlar el enojo.

	★ Retírate de las personas que te están molestando
	★ Haz una actividad para relajarte como dibujar, escuchar musica, 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 vídeo 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
--	---