Dimensión: Autorregulación

El nudo del enojo

Lee cada una de las acciones colocadas en los recuadros, despliega la lista y selecciona la opción que indique si las acciones ayudan a evitar que el enojo nos cause otro conflicto o si son aquellas que nos ponen en peores circunstancias.



Pienso qué es lo que me hizo enojar y lo expreso de la mejor manera

Pienso en posibles soluciones antes de responder

Grito y lloro es la única forma en que me hagan caso.

Me voy a los golpes y me lastimo, eso me hace sentir bien.

Me escondo y grito hasta que alguien responda a mi sentir.

Hablo sobre lo que molesta sin importar si grito u ofendo.

Me duermo y no digo nada hasta otro día.

Respiro y pienso en lo que podría suceder si tomo una mala decisión.

Pataleo y rompo todo lo que hay a mi alrededor.

Escribe qué es lo que te hace sentir enojada o enojado.

LIVEWORKSHEETS