

USO DE ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ENOJO

PROYECTO OVA: “¿CÓMO MANEJAR EL ENOJO?”

RECURSO: INTERACTIVO



Es un día de clase normal...



De repente, A Juan le
sucede algo...



Entonces, aparece el enojo
en Juan...



Y así lo expresa Juan..



Identifique y seleccione la expresión que demuestre que el protagonista de la historia está enojado.



La respuesta correcta te llevara a la continuación de la historia.



Intenta de nuevo



Él insistía...



tú me lo quitaste

Puedes dar clic sobre cada una de las siguientes estrategias, escucha la información y elige la que consideres más conveniente, según la situación que se presenta en la historia.

Contar hasta diez.

Tiempo Fuera.

Desplazo mi atención a otras actividades.

Respirar profundo.

Explica por qué es la herramienta más conveniente.



Dar clic a la flecha para continuar con la historia.

CONTAR HASTA 10

A veces podemos necesitar contar hasta 100 o 1000.... Se trata de concentrarnos mucho en el conteo e ir respirando profundo mientras lo hacemos. Nos detendremos cuando notemos que estamos más en calma



Dar clic en el icono para escuchar la estrategia.



Dar clic a la flecha para regresar a la historia.

TIEMPO FUERA

Cuando estamos muy enojados y no sabemos si podemos llegar a decir cosas desagradables o agredir a los otros, podemos simplemente alejarnos y estabilizar nuestro estado de ánimo. No necesariamente tenemos que irnos lejísimos, a veces, basta con cerrar los ojos y respirar.



Dar clic en el icono para escuchar la estrategia.



Dar clic a la flecha para regresa a la historia.

DEZPLAZAR NUESTRA ATENCIÓN A OTRAS ACTIVIDADES

También, podemos hacer cosas que nos gusten mucho y cuando estemos más tranquilos retomaremos la situación y haremos un plan para mejorarlas. Algunas de las cosas que puedes hacer son:

- Dibujar sobre una hoja una serie de “garabatos” que te ayude a desestresarte.
- Escuchar o tararear una canción que te agrade.
- Practicar un poco de ejercicio
- Tomar un poco de agua para refrescarte.
- Sentarte cómodamente, mirando hacia el infinito y recordar buenos momentos.



Dar clic en el icono para
escuchar la estrategia.



Dar clic a la flecha para
regresa a la historia.

RESPIRAR PROFUNDO

La mejor forma de hacerlo es tomar aire por la nariz hasta que sentimos que se nos infla el pecho y luego soltarlo muy lentamente por la boca (haciendo una “O”).

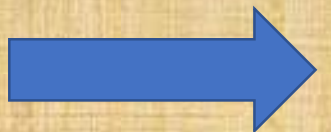


Dar clic en el icono para escuchar la estrategia.



Dar clic a la flecha para regresar a la historia.

Pero, después de un rato, Juan, respiro, se
tranquilizo y encontró su lápiz rojo.
Y...



Da clic sobre los diálogos para conocer su contenido

... luego de aplicar las estrategias, cambió de actitud.



¡Si respiro y cuento hasta 10, puedo reflexionar sobre mi comportamiento! Por eso me he dado cuenta que he cometido un error contigo y me disculpo.

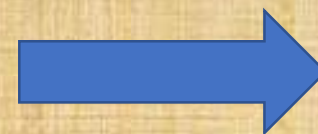


Ya ves que
encontraste tu lápiz.
Es cuestión de
tranquilizarte,
manejar tus
emociones para
encontrar la solución



¡Si **aplico las estrategias
para manejar el enojo**
puedo resolver de una
mejor manera las
situaciones que me
puedan causar malestar o
estrés!

Finalmente, ...



Ahora, a practicar...

Relaciona el componente del enojo con las estrategias adecuadas para afrontarlo

Para _____ nuestro enojo podemos preguntarnos cosas como:

¿Cuáles de las cosas que pasaron fueron las que nos enojaron?

¿Qué necesito para sentirme mejor?

¿Mi reacción es justa?

MANEJAR



ENTENDER



EXPRESAR





¡Muy bien!
Haz clic en la flecha
para pasar a la
siguiente actividad





Intenta de nuevo



Relaciona el componente del enojo con las estrategias adecuadas para afrontarlo

Para _____ el enojo podemos desarrollar cualidades como:
El respeto.
La empatía.
Respetar el turno y el tono al hablar.
Tener un plan.

MANEJAR



ENTENDER



EXPRESAR





¡Muy bien!
Haz clic en la flecha
para pasar a la
siguiente actividad





Intenta de nuevo



Relaciona el componente del enojo con las estrategias adecuadas para afrontarlo

Para _____ el enojo podemos usar estrategias como:
Tiempo fuera, desplazar nuestra atención a otras actividades, contar hasta diez o respirar profundo

MANEJAR



ENTENDER

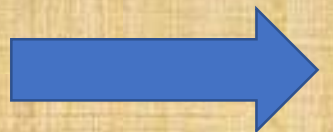


EXPRESAR





¡Muy bien!
Haz clic en la flecha
para continuar.





Intenta de nuevo



¡Gracias por participar en las actividades!
Te invitamos a poner en práctica las estrategias
aprendidas.

