

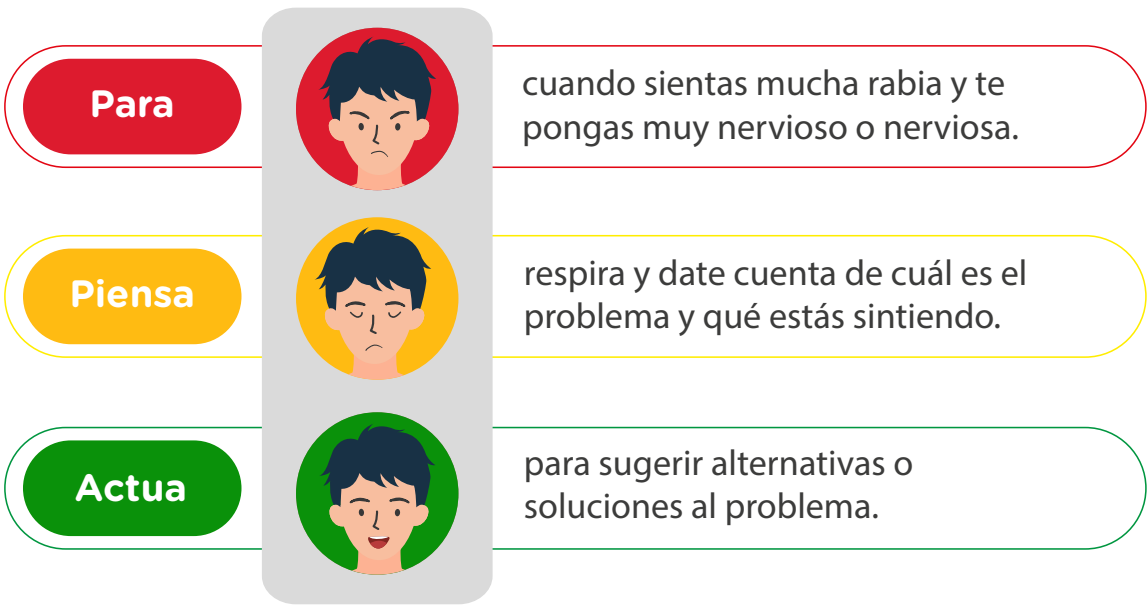
Conocemos y regulamos nuestras emociones

Así puedo manejar el enojo

A continuación te mostraremos dos técnicas para poder regular tu enojo

El semáforo

Utiliza una analogía común para establecer los pasos a seguir cuando enfrentemos a una situación que nos provoca enojo.



Dibujar, escribir o completar sopa de letras

La persona puede distraer los pensamientos **dibujando, escribiendo o complementando sopa de letras**. Esto la ayudará a relajarse, tomar un tiempo fuera y descargar emociones.

Dibujando



Escribiendo



Completando sopa de letras



Ahora que ya conoces las técnicas, responde las siguientes preguntas

¿Podrías usar estas estrategias para regular tu cólera? y ¿cuál de las técnicas te parece más útil? ¿Por qué?

