ENOJO | PAUSA ANTES DE RESPONDER

El enojo es una señal, no una orden. Obsérvalo, reduce su intensidad y elige una respuesta alineada con tus valores.

Identifico mis señales

¿Qué pasó? ¿Qué noto en mi cuerpo (mandíbula, manos, pecho, respiración)?

Evalúo mi enojo

Ahora mi enojo está en ___ / 10. ¿Qué pensamientos aumentan su intensidad?

Practico ALTO

Me detengo. Tomo distancia. Observo. Actúo conscientemente. ¿Cómo puedo hacer una pausa segura de 60 segundos?

Reconozco mi necesidad

¿Necesito respeto, descanso, seguridad, espacio, justicia o un límite? ¿Qué necesito específicamente?

Elijo una respuesta útil

Puedo decir: «Me siento _____ cuando _____. Necesito _____. ¿Podemos _____?»

Mi próximo paso

¿Qué haré en los próximos 10 minutos? Vuelvo a evaluar mi enojo: ___ / 10.

Herramienta psicoeducativa; no sustituye una evaluación ni la terapia. Si existe riesgo de actuar para hacerte daño o dañar a otra persona, busca ayuda de emergencia presencial de inmediato.