



Dimensión:

“Cuido mis palabras, expreso mi enojo”



Conoce T



Relaciona T

Preguntas detonadoras...

¿Cómo puedo expresar mi enojo sin ofender o lastimar los sentimientos de los demás?

Nuestro objetivo:

Aprender a canalizar mi agresividad o mi enojo, a través de la palabra.

Comunicar mis emociones de manera asertiva sin lastimar los sentimientos de los demás.

Para trabajar con:
Uno mismo

Condiciones y materiales deseables:

Un lugar en el que puedas estar cómodo y solo. Hojas de papel y pluma o lápiz.

Tiempo de planeación:
10 min.

Paso a paso:

Duración estimada:
30 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Manejo de conflictos interpersonales

1. Respira e identifica la situación que te está causando malestar con alguna persona o algún integrante de tu familia.
2. Reflexiona ¿Cuáles son tus sentimientos?, ¿qué hizo que te sintieras de esta manera?, ¿en qué parte de tu cuerpo lo sientes?
3. Ahora escribe lo que sientes y lo que te gustaría decirle a esa persona en particular. No te limites en las palabras, esta hoja nadie más que tú la verá, así que déjate llevar expresando todo lo que sientes. Identifica lo que te sucede mientras escribes esto.
4. Cuando hayas terminado seguramente te sentirás un poco liberado por haberte desahogado “sin censura” en esa hoja.
5. Respira y vuelve a revisar cómo te sientes ahora. A continuación reflexiona.: ¿cómo me sentiría yo si alguien me dijera todo lo que escribí en mi hoja?, ¿cómo le hago para transmitir lo que siento sin lastimar al otro?
6. Toma otra hoja de papel y colócala junto a tu escrito.
7. Analiza las ideas que escribiste en la primera hoja, y busca rephrasearlas y reescribirlas en esta segunda hoja con un vocabulario y una redacción que transmita tu misma idea, pero eligiendo palabras respetuosas para el otro.
8. En esta segunda hoja, intenta expresar lo que sientes desde el “yo” y no desde el “tú”. Ejemplo: Eres una mentirosa, utiliza mejor: Me sentí traicionado con lo que hiciste.
9. Revisa nuevamente esta segunda hoja, a fin de que no utilices ninguna expresión que pueda lastimar al otro. Observa cómo te sientes.
10. Ahora en esta segunda hoja tienes la misma idea y esencia de tu enojo, pero en palabras que te ayudarán a ti a expresarte asertivamente.
11. Deshazte de la primera hoja, y reflexiona: ¿te gustaría hablar de lo que sentiste con esa persona o prefieres darle tu hoja que ya revisaste?
12. Elige un buen momento para transmitir tu mensaje.

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyeT

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar con:
Uno mismo

Tiempo de planeación:
10 min.

Duración estimada:
30 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Manejo de conflictos interpersonales

“Cuido mis palabras, expreso mi enojo”

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Para poder manejar las emociones como el enojo o la ira, es indispensable verbalizarlas. Transitar de la emoción pura a la palabra, requiere un esfuerzo de reflexión que contribuye a regular las emociones y detener el impulso, elemento clave para la prevención de la violencia, así como para el manejo de conflictos interpersonales.

Ante las emociones de enojo, no dudes en detenerte, respirar, y buscar las palabras adecuadas que expresen lo que sientes. Escribir te puede ayudar mucho a hacer una pausa y revisar cómo puedes comunicar de una mejor manera lo que te sucede.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.