MOVILIDADES HUMANAS

¿Has sentido ENOJO durante el proceso de Movilidad Humana?

¿QUÉ ES EL ENOJO?
El enojo en una emoción causada por una experiencia desagradable.

Emerge al sentirnos:
- **AMENAZADOS(AS)**
- **OFENDIDOS (AS)**
- **AGREDIDOS (AS)**

Buscamos → **Defendernos**



¡TODAS LAS EMOCIONES SON NECESARIAS PARA NUESTRA SUPERVIVENCIA!

Sin embargo, es importante que este enojo no se vuelva problemático.

Y... ¿Cómo identificar si es problemático?

CARACTERÍSTICAS

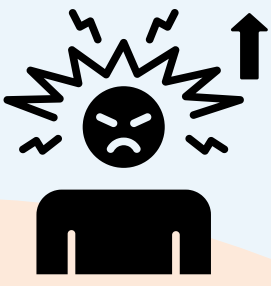
- **Aparece en situaciones innecesarias.**
- **Es problemático.**
- **Produce consecuencias negativas (personales y para los demás).**



FRASES PARA IDENTIFICARLO

- **"Se me fue la mano"**
- **"Perdí los estribos"**
- **"Me descontrolé"**
- **"No me pude contener"**





¿CÓMO REGULAR LA RESPUESTA DE ENOJO?

1. **REALIZA** ejercicios de respiración profunda que te permitan **disminuir** las reacciones de enojo
2. **IDENTIFICA** la situación que favoreció tu respuesta de enojo
3. **IMPLEMENTA** tus habilidades en solución de problemas

Al tomar una pausa e implementar tus habilidades en solución de problemas te permitirá cambiar lo que esta sucediendo

Acciones que suman a tu bienestar

1. **Aléjate** física y psicológicamente de la **situación**
2. **EVITA r**ealizar conductas que te hagan enojar más... **DEBES DISTRAERTE.**
3. **"PARA TU PENSAMIENTO",** menciónate frases que **EVITEN** pensar en tu enojo... "ya basta", "no pienses eso", "alto", etc.
4. **En la medida de lo posible y ante el contexto de movilidad, busca realizar actividades tales como**: leer un libro, caminar, dibujar, pintar, practicar un deporte, etc

1. Concéntrate en lo que pasa alrededor
2. Practica alguna actividad mental
3. Haz ejercicio físico
4. Realiza respiraciones lentas y profundas

Antes de realizarla alguna debes informar que es una estrategia a utilizar para que la otra persona no se sienta que la estás ignorando.

Elaboró: Psic. Julio Alejandro Obrajero Loyola

Referencia: Barragán, L., Flores, A.,Hernández, L., Ramírez, C.,Ramírez, N. & Pérez, N. (2014). Programa de Satisfactores Cotidianos para Usuarios con Dependencia a Sustancias Adictivas: Manual del Terapeuta , México: CONADIC.