

**¿CÓMO
CANALIZAR
MI ENOJO?**



BOLETÍN INFORMATIVO

21 - septiembre II - 2020



Seleкто
Consultores en Recursos Humanos

¿Cómo canalizar mi enojo?

1) Conocer el camino del enojo



Nuestra respuesta emocional se debe a cómo interpretamos una situación, detengámonos un momento a observar nuestros pensamientos y analizarlos para saber si estamos viendo la situación de forma real, exagerada o con sesgos.

2) Conocer mis señales de alarma:

Sensaciones corporales: tensión, ruborización, palpitaciones, etc.

Pensamientos: desear el mal a la otra persona.

Las conductas: gritamos, golpeamos un objeto, etc.

Es importante aquí ser conscientes de cuáles son nuestras respuestas del enojo para utilizarlas como alarma, y saber que debemos de evitar explotar como una bomba, que más que solucionar el problema, incorpora uno más.

3) Estrategias de distracción

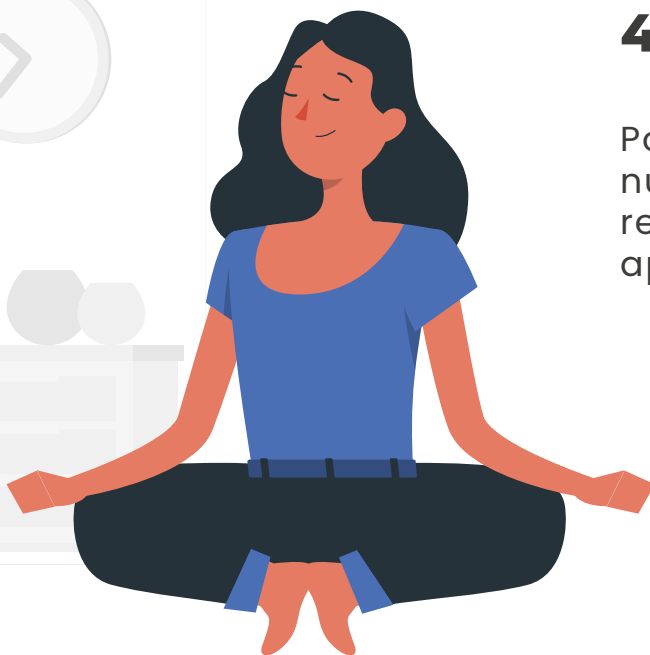
Técnica del Tiempo fuera: alejarme de la situación que me causa tensión y pensar en otra cosa, salir del espacio físico puede ayudar a calmarnos, además de eso, buscar otra actividad para dejar de pensar en ello. Evitar en ese tiempo fuera tomar alcohol, escribir en las redes sociales, decidir el futuro de la relación amorosa, golpear objetos, etc.

Cuando estemos más calmados pensaremos cuál es la mejor manera de solucionar la situación.



4) Relajarme:

Podemos tratar de estabilizar nuestro enojo por medio de la respiración en un ambiente apartado, y luego volver.



Artículo escrito por:
Claudia Corvetto

Psicóloga y Gerente General de
Selekto Consultores en Recursos Humanos SAC



T. +51 1 7134424
C. 981187206 - 946139079 - 923362378
contacto@selekto-rrhh.com
www.selekto-rrhh.com
Av. Benavides 1238 of. 304, Miraflores