

Qué Hacer Cuando Usted Se Enoja

1. Piense antes de reaccionar
2. Cálmese
3. Utilice el modelo **REPIENSE:**



Reconozca lo que le ha causado el enojo.

Empatice con los sentimientos de la otra persona.

Pense sobre la situación de una manera diferente.

Incluya el uso de la primera persona (Yo) para expresar lo que siente.

Escuche lo que la otra persona está diciendo.

Note cómo reacciona su cuerpo cuando está enojado (a).

Se pa concentrarse en el presente.



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



MetLife Foundation