ACTIVIDAD GRATUITA

El color de mi enojo

Un termómetro para pintar y reconocer tu enojo antes de que explote o se apague.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

ANTES DE EMPEZAR

Para qué sirve esta actividad

El enojo casi nunca llega de golpe: avisa. Primero aparece una molestia chica, un calor, una mandíbula apretada. Si esas señales no se registran, el enojo sigue subiendo hasta un punto en el que ya es muy difícil frenar.

En esta actividad vas a armar tu propio termómetro con colores para reconocer las primeras señales en el cuerpo y elegir qué hacer en cada nivel. Sirve tanto si sentís que explotás como si sentís que te lo guardás.

Qué necesitás

El termómetro de la página siguiente (impreso o copiado en una hoja) y cinco colores. Unos 15 minutos.

> **El enojo no es el problema.** Es una emoción que protege: muchas veces avisa que algo te importa o que se pasó un límite. Lo difícil es lo que aprendimos a hacer con él.

LA ACTIVIDAD

Paso a paso

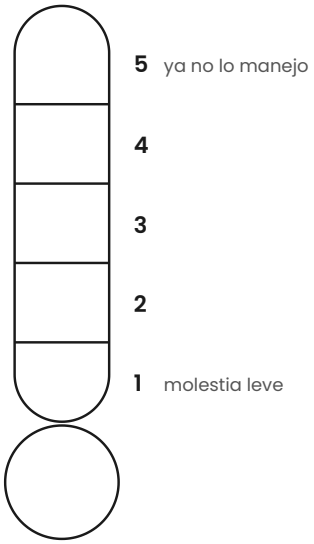
1. **Elegí un color para cada nivel**, del 1 (molestia leve) al 5 (enojo que ya no manejás). No tiene que ser rojo: usá los colores que para vos tengan sentido.
2. **Para cada nivel, anotá** qué pasa en el cuerpo (calor, mandíbula, puños, nudo en la panza), qué pensás y qué hacés.
3. **Marcá tu señal más temprana:** lo primero que aparece en el nivel 1 o 2. Es la más importante, porque ahí todavía hay margen para elegir.
4. **Marcá tu punto de no retorno:** el nivel a partir del cual ya es muy difícil frenar.
5. **Escribí una acción posible para cada nivel.** Algo concreto y corto.

Ideas de acciones según el nivel

NIVEL	ACCIONES POSIBLES
1 y 2	Nombrarlo para adentro ("me estoy molestando"), tomar agua, aflojar la mandíbula y los hombros.
3	Decir "necesito unos minutos", salir a caminar, empujar una pared con las dos manos durante unos segundos.
4 y 5	Alejarte de la situación, no tomar decisiones ni mandar mensajes, moverte hasta que baje. Hablar después.

TU HOJA

Mi termómetro



NIVEL	COLOR	EN EL CUERPO	LO QUE PIENSO	LO QUE HAGO	LO QUE ME AYUDA
5					
4					
3					
2					
1					

Mi señal más temprana:

Mi punto de no retorno es el nivel:

PARA CERRAR

¿Y si no me enojo nunca?

A algunas personas el enojo no les aparece como enojo. Se transforma en tristeza, en culpa, en cansancio, en dolor de cabeza o en ganas de llorar. Muchas veces es porque en algún momento enojarse no era seguro.

Si te pasa, completá el termómetro con esas señales. No hace falta forzar el enojo: alcanza con empezar a notar cuándo algo te molesta.

Para pensar

- ¿Cómo se enojaban en tu casa cuando eras chica o chico?
- ¿Qué pasaba cuando vos te enojabas?
- ¿Qué te gustaría poder hacer distinto con tu enojo hoy?

Lo que no ayuda

Pegarle a una almohada o "descargar" con gritos suele aumentar el enojo en lugar de bajarlo (Bushman, 2002). Lo que más ayuda es el movimiento que descarga sin agredir (caminar rápido, empujar una pared) y bajar el ritmo.

Si querés seguir

En el cuadernillo **Enojo con permiso** vas a encontrar para qué sirve el enojo, cómo descargarlo de forma segura, frases para decir lo que te molesta, cómo reparar después de un enojo y siete actividades expresivas. Está en licbelenflood.netlify.app/recursos.

Este material no reemplaza la terapia

Si el enojo te lleva a lastimarte, a lastimar a otras personas o a perder el control con frecuencia, consultá con una o un profesional de la salud mental. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.