



¿Qué está señalando mi rabia y cómo quiero responder?



La rabia puede ayudarnos a reconocer algo que consideramos injusto. Este ejercicio te invita a observar qué ocurrió, cómo lo interpretaste y qué puedes hacer para responder de una manera que te ayude.

★ **COMPRENDE:** Piensa en una situación reciente en la que hayas sentido rabia.

✓ **La situación:** ¿Qué ocurrió?

✓ **Lo que me molestó:** ¿Qué fue lo que me hizo sentir rabia?

✓ **Lo que esperaba:** ¿Qué esperaba que ocurriera o que la otra persona hiciera?

★ **OBSERVA:** nota cómo respondiste

✓ **Cuerpo:** ¿Qué señales notaste en tu cuerpo?

✓ **Mente:** ¿Qué pensaste de lo que pasó o de las intenciones del otro?

✓ **Conducta:** ¿Qué hiciste o tuviste ganas de hacer?

★ **EVALÚA:** ¿Mi respuesta ayudó a resolver la situación o la complicó?

♥ **¿Qué puede ayudarte a responder de otra manera?**

1. **Si tu cuerpo está muy activado:**

✓ Respira lenta y suavemente.

✓ Muévete o camina un poco.

✓ Conecta con tus sentidos.

2. **Si tus pensamientos están aumentando la rabia:**

✓ Distingue hechos de suposiciones. ¿Qué sé y qué estoy suponiendo?

✓ Revisa tus expectativas. ¿Qué esperaba que hiciera la otra persona?

✓ Considera otras explicaciones. ¿Hay algo que todavía necesito aclarar?

3. **Antes de actuar:**

✓ Haz una pausa.

✓ ¿Qué necesito? Expresar, pedir, aclarar, poner un límite o aceptar.

★ **AHORA DECIDE:** ¿Qué puedo hacer para afrontar esta situación de una manera que me ayude?

