



4 pasos para expresar LA IRA O EL ENOJO

1

DETENERSE Y RESPIRAR

Detenerse, hacer una pausa y respirar en silencio sin expresar nada.



IDENTIFICAR LOS PENSAMIENTOS QUE CONTIENEN JUICIOS

2

Identificar los pensamientos que están provocando nuestros sentimientos de enojo o ira.

3

CONECTARSE CON LAS PROPIAS NECESIDADES

Conectar esos pensamientos con las necesidades personales que estén relacionadas.



EXPRESAR NUESTROS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES NO SATISFECHAS

4

Conscientes de la importancia del autocontrol y el respeto como principio innegociable, expresar claramente el enojo, transformado en necesidades y sentimientos relacionados con éstas.



BIBLIOGRAFÍA

Rosenberg, M. 2013. *Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida.*



Producción y contenido: Eduardo López Murillo
Diseño gráfico: Vanessa Martínez Acuña