

EL ENOJO PUEDE SER POSITIVO

Sentir enojo es natural y en nosotros está la capacidad de manejarlo y generar actitudes positivas. El poder expresar el enojo de una manera adecuada puede hacer que el individuo se sienta mejor.

El enojo ante las injusticias nos puede mover para buscar un cambio. Puede ser vital para poder sobrevivir situaciones peligrosas.

El lograr expresar el enojo de una manera no violenta puede facilitar la reconciliación en una relación. El poder expresar lo que nos molesta de una manera clara y respetuosa ayuda a fortalecer una relación.

El enojo puede ser un indicador de que algo está mal. Puede estimular acciones productivas. En ocasiones, el enojo es fuente de energía.

Y yo, ¿Cómo sé cuando me estoy enojando?

<u>Síntomas Físicos</u>	<u>Actitudes</u>	<u>Sentimientos relacionados con el enojo</u>
<i>Tensión Muscular Presión Arterial Alta Dolor de Cabeza Pérdida de Apetito Temblores Cambios en los hábitos de sueño Dolor de Estómago</i>	<i>Comer en exceso/ dietas muy rigurosas Manejar sin cuidado Olvidados Propensión a llorar / gritar Actitudes antisociales Hiperactividad Irritabilidad Abuso de alcohol/drogas Violencia Física Bromas Hostiles</i>	<i>Irritabilidad Culpa Resentimiento Tristeza Ansiedad Hostilidad</i>

Si quieres saber más acerca del enojo, o si te está afectando en tu vida personal, familiar o laboral

¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!

LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO

www.mipae.com