

## Practicar control del enojo

---

Puede conservar esta información para utilizarla cuando su enojo se esté acumulando. Utilice las técnicas básicas resumidas anteriormente para crear y practicar nuevos métodos de afrontamiento. Detenga rápidamente el enojo:

1. calmando sus emociones;
2. analizando la situación desde otro punto de vista (posiblemente, pidiéndole a alguien de confianza que lo ayude);
3. eligiendo la mejor medida que puede tomar; o

planeando revisar con alguien cómo funcionó esta técnica para usted. No se preocupe si no funciona perfectamente la primera vez. Como cualquier habilidad, controlar su enojo es una habilidad que mejora con el paso del tiempo y con la práctica.

**Recuerde, ¡con la práctica las cosas mejoran, pero no salen perfectas!**