




AMIGOS Y AMIGAS

# EL ENFADO

Hoy vamos a aprender a  
responder al enfado





**Enfadarse es  
algo  
completamente  
normal**

**Cuando te enfadas mucho, pero que mucho, mucho, puedes hacer dos cosas...**



**REACCIONAR**



**RESPONDER**



**REACCIONAR** es  
actuar sin pensar

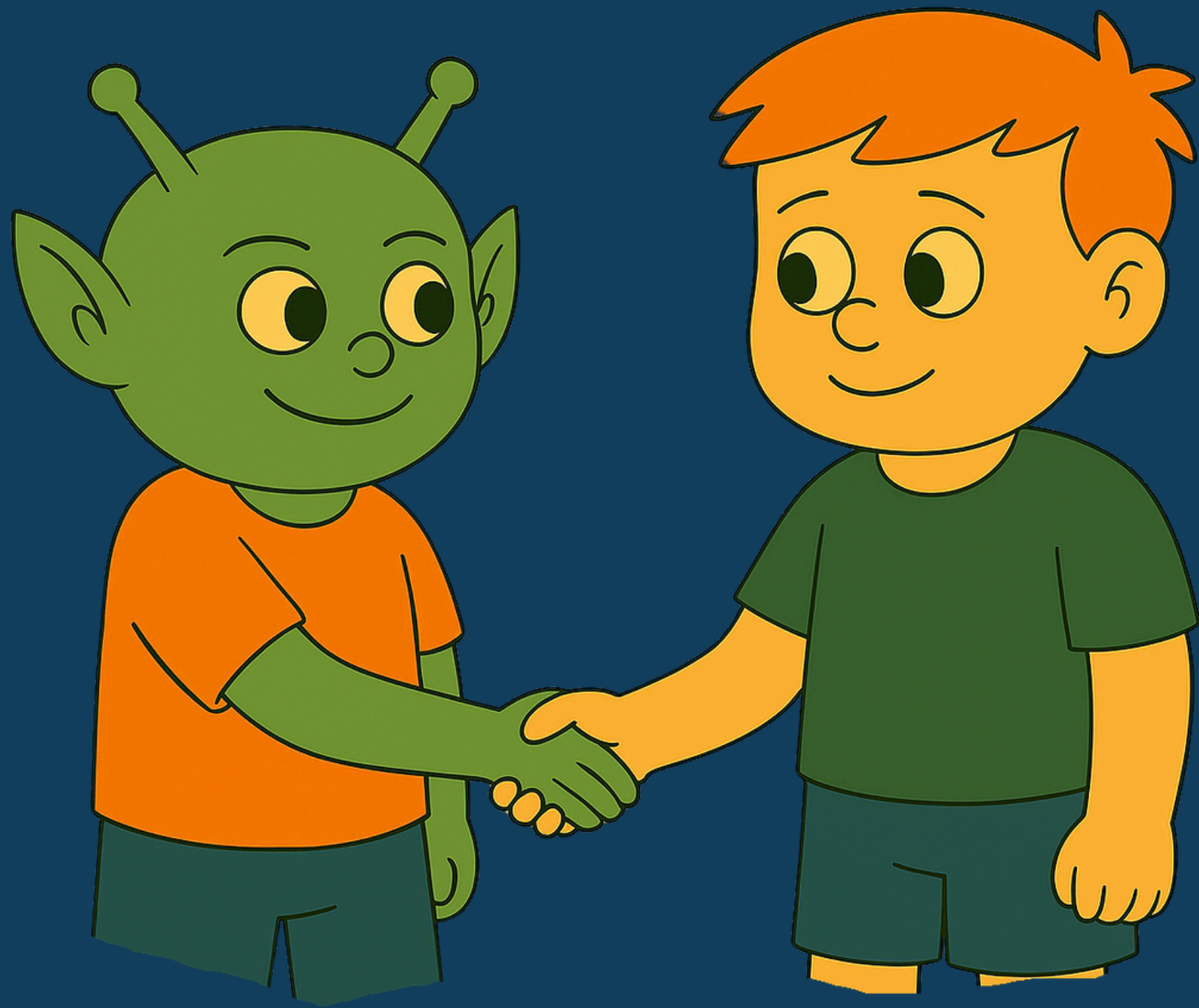
Todo lo que sientes y  
piensas se dispara y  
empiezas a hacer o a  
decir cosas fuera de  
control...



**Cuando  
REACCIONAS  
es posible que  
te hagas daño  
o se lo hagas a  
los demás**

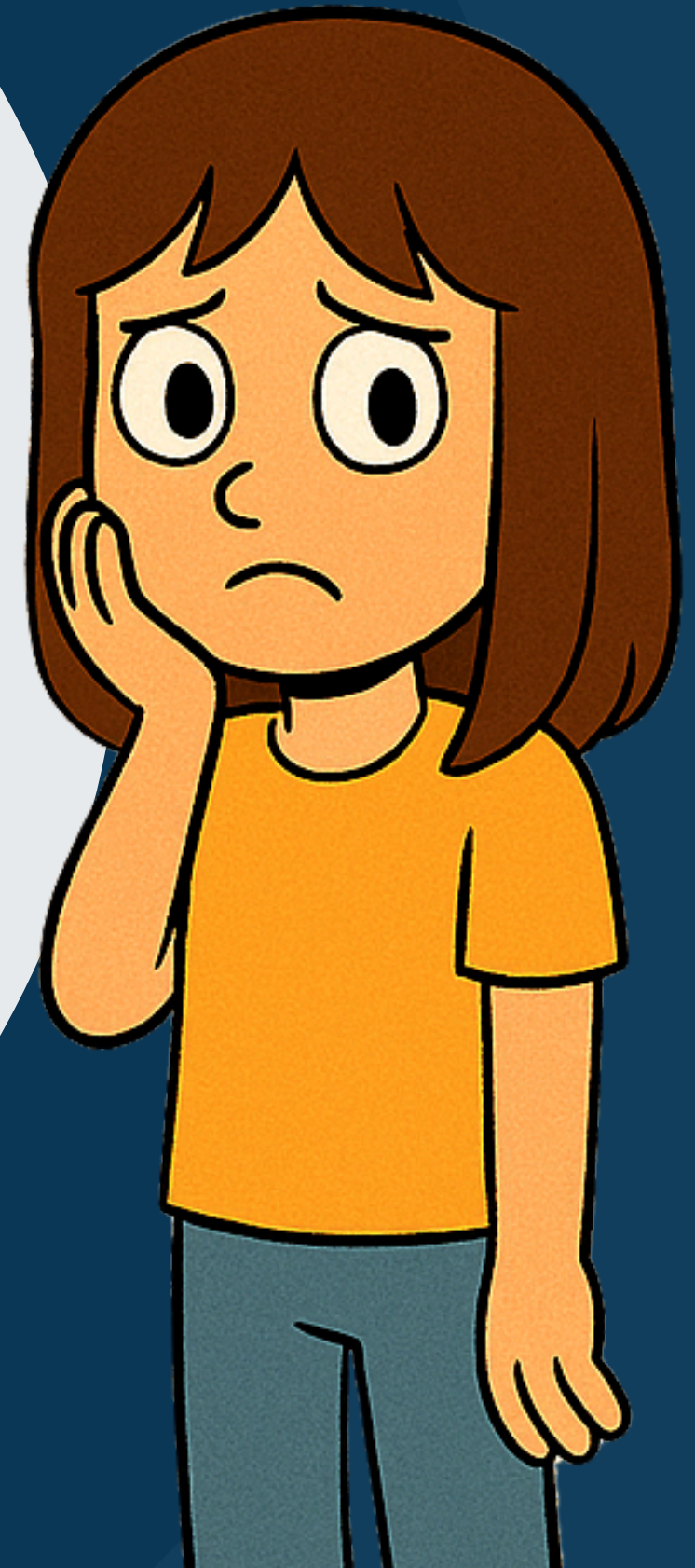
**Cuando REACCIONAS las  
consecuencias pueden ser terribles  
y enfadarte aún más**





**RESPONDER** es actuar  
con un poco de calma  
y pensando lo que  
quieres hacer

**Hoy vamos a  
aprender trucos  
para aprender a  
PENSAR**





**PARAR**

**si notas que te enfadas, para  
un momento**



**RESPIRAMOS**

**PENSAR**

**piensa qué cosas puedes  
hacer**

**ACTÚA**

**haz lo que creas mejor**



**RESPIRAR** ayuda a que  
nuestro cuerpo se  
relaje, que todo  
nuestro cuerpo vuelva  
a un estado de calma



# RESPIRACIÓN ZUMBADORA

Coloca una mano sobre la tripa y la otra, sobre tu pecho

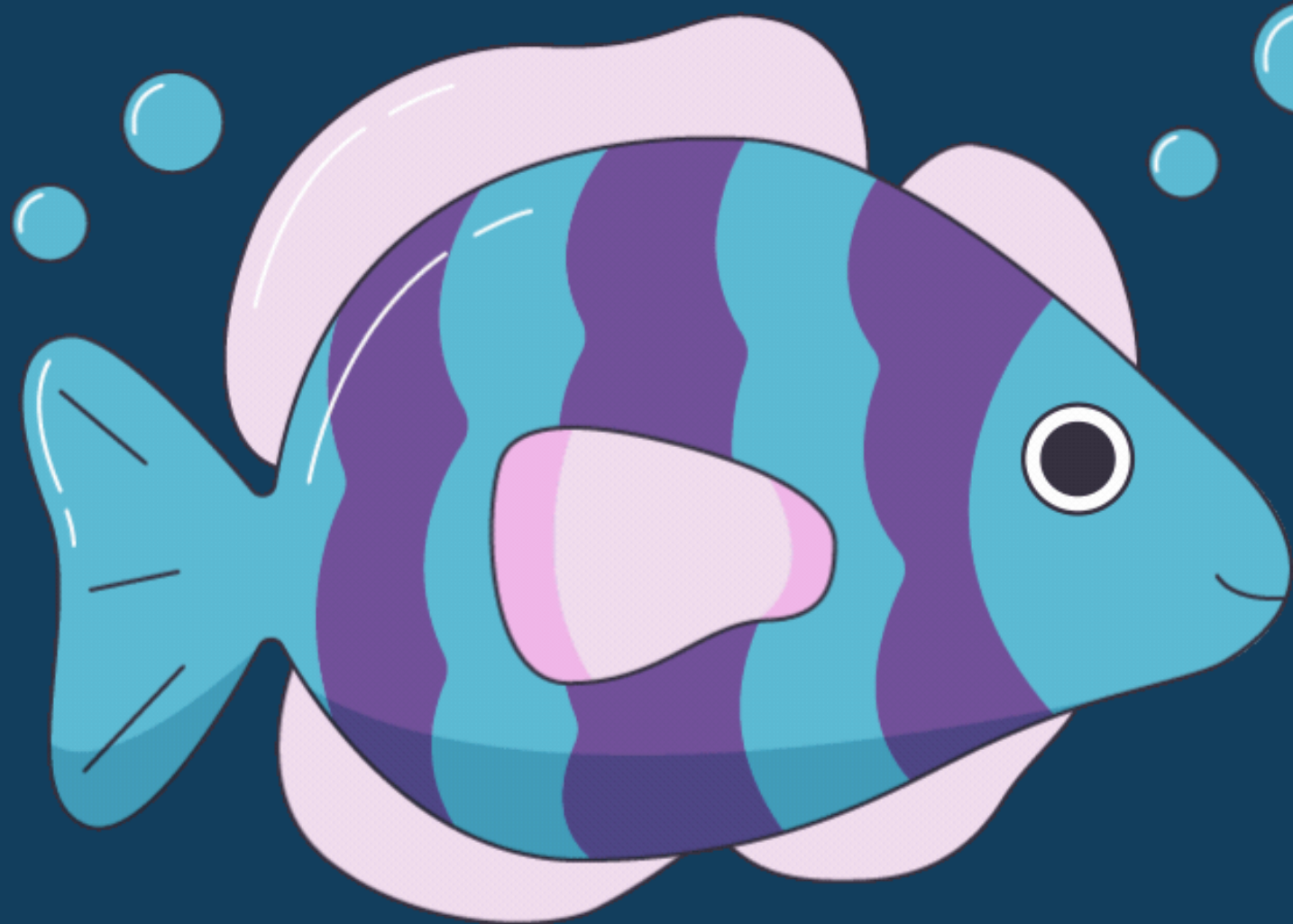
Respira y cuando salga el aire, tararea

Repite y siente cómo vibra tu cuerpo

# RESPIRACIÓN DE ABEJA

Pon tus dedos índices a la altura de los ojos. Luego, con ambos dedos, tapa los oídos y e imita el zumbido de las abejas durante algunos segundos. Repite al menos 3 veces y luego realiza una respiración profunda.





# RESPIRACIÓN

## PEZ

Respira profundamente por la nariz.

Expande tus mejillas y empuja el aire hacia fuera por tu boca:

Bloop, bloop, bloop, bloop, blooooooop.

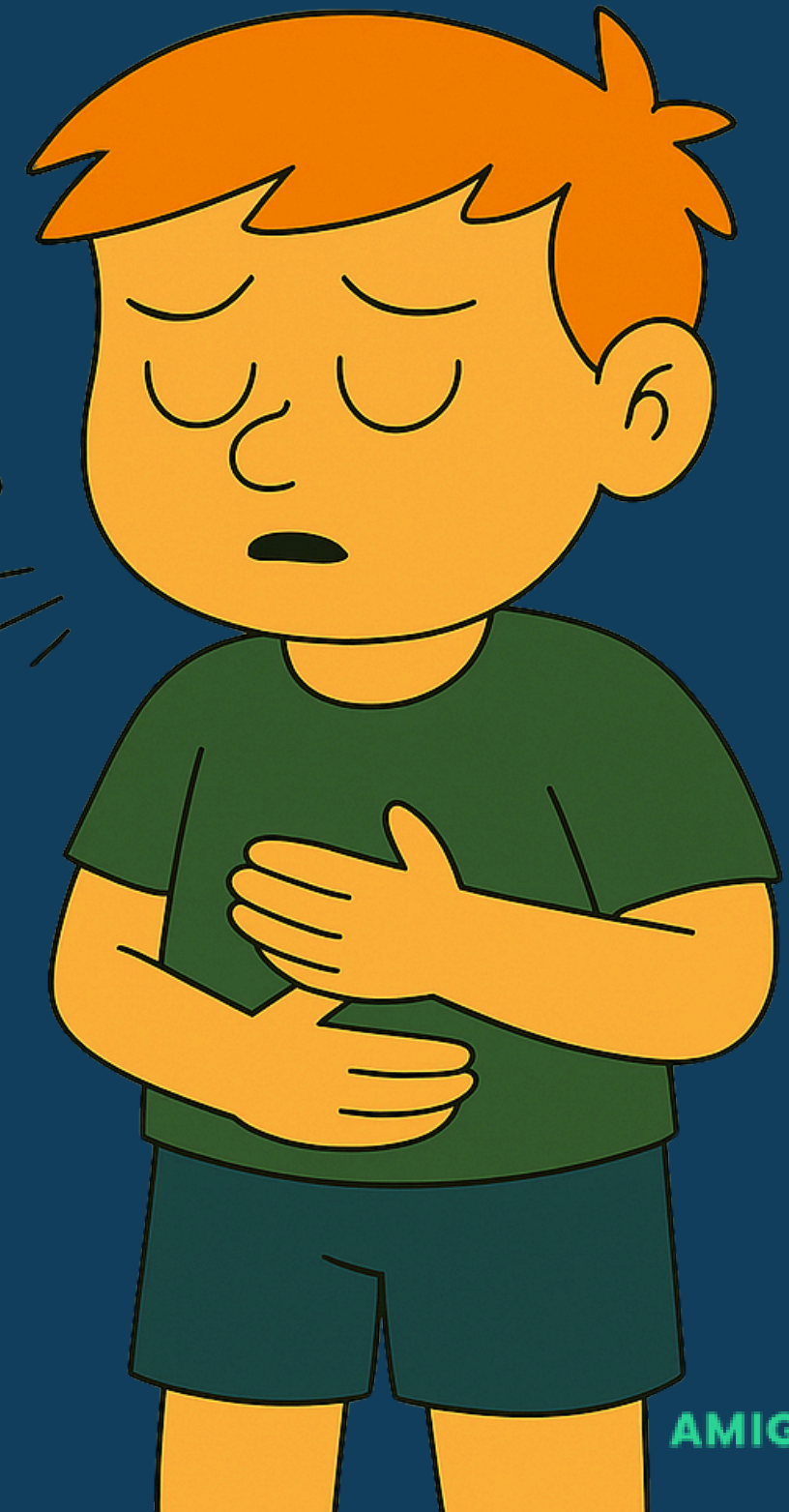
Repite varias veces

# RESPIRACIÓN

## 1-4

Cierra los ojos y respira contando del 1 al 4; retén el aire, y cuenta de nuevo del 1 al 4. Expulsa el aire, contando del 1 al 4. Repite unas cuantas veces

1, 2, 3, 4



**¿Qué podemos  
RESPONDER?  
Tú eliges**



# PUEDES RESPONDER

Diciendo cómo te sientes

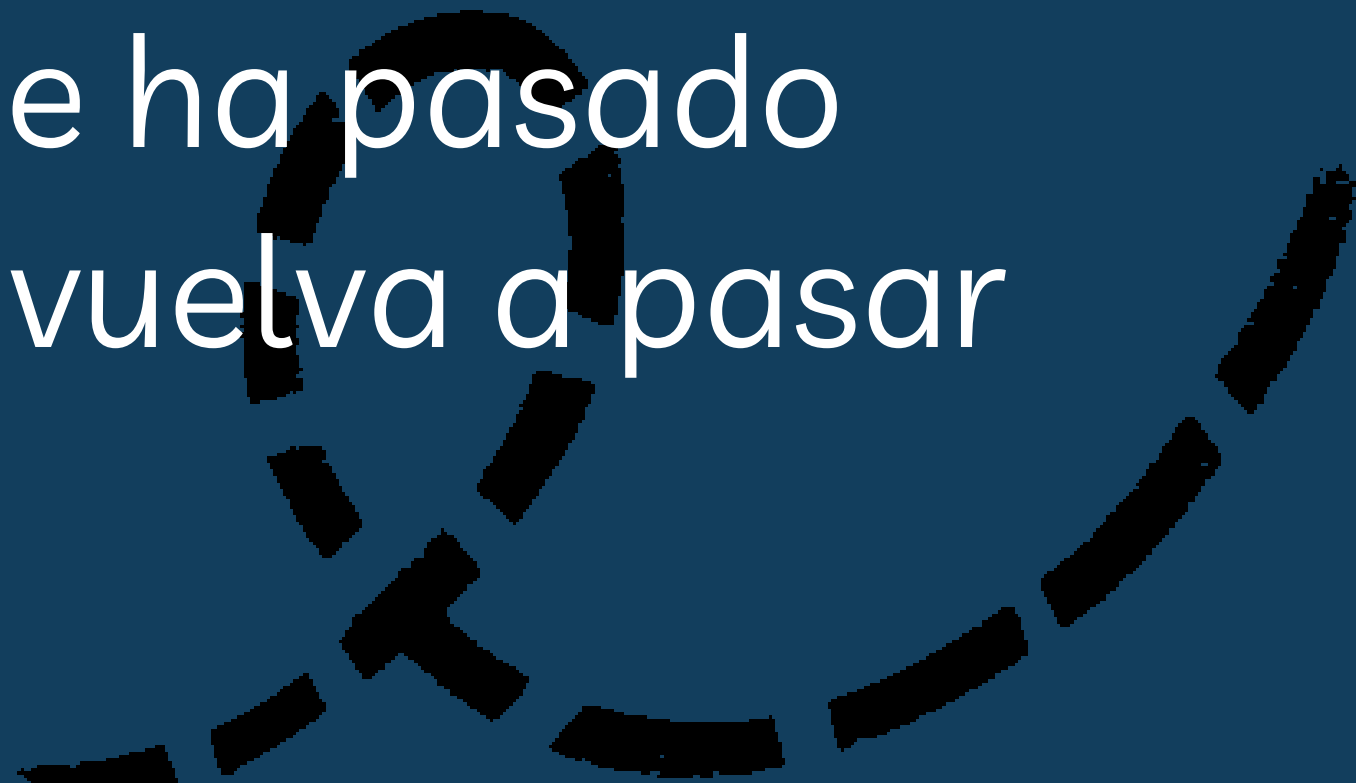
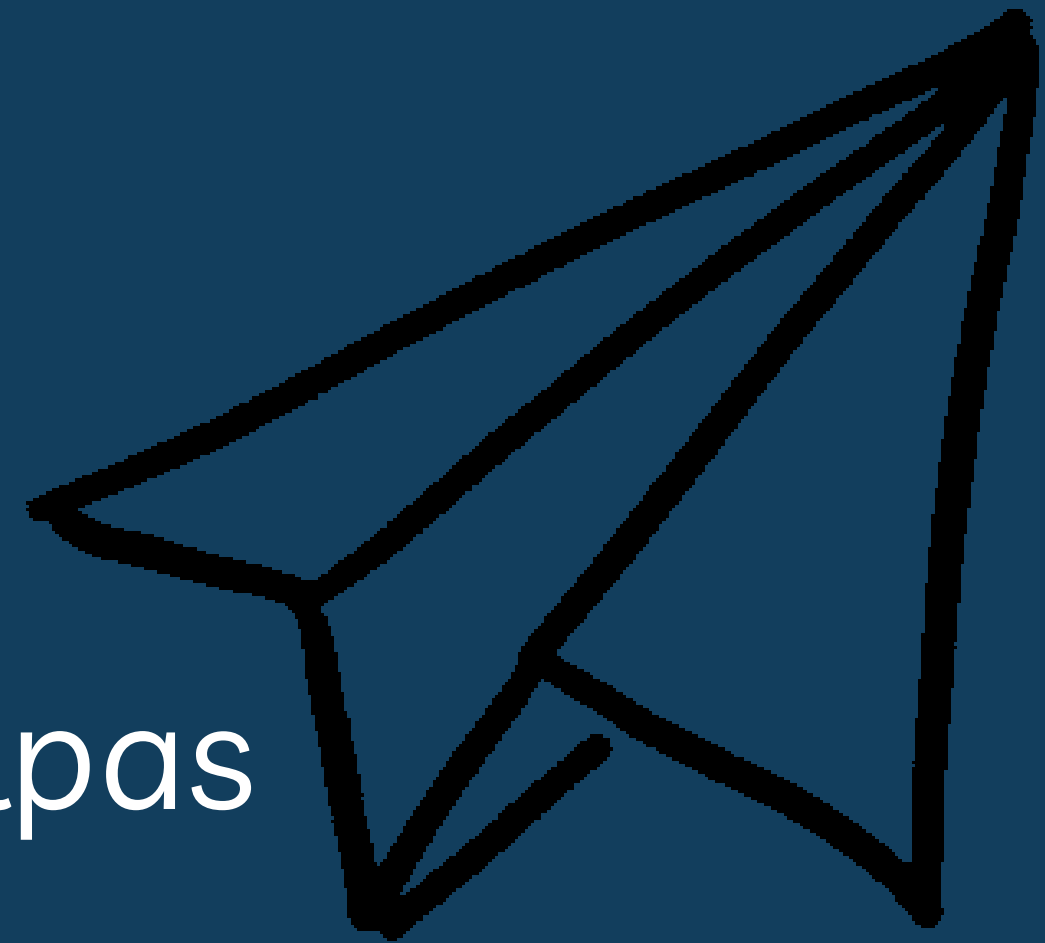
Buscando una solución

Pidiendo ayuda

Disculpándote o pidiendo disculpas

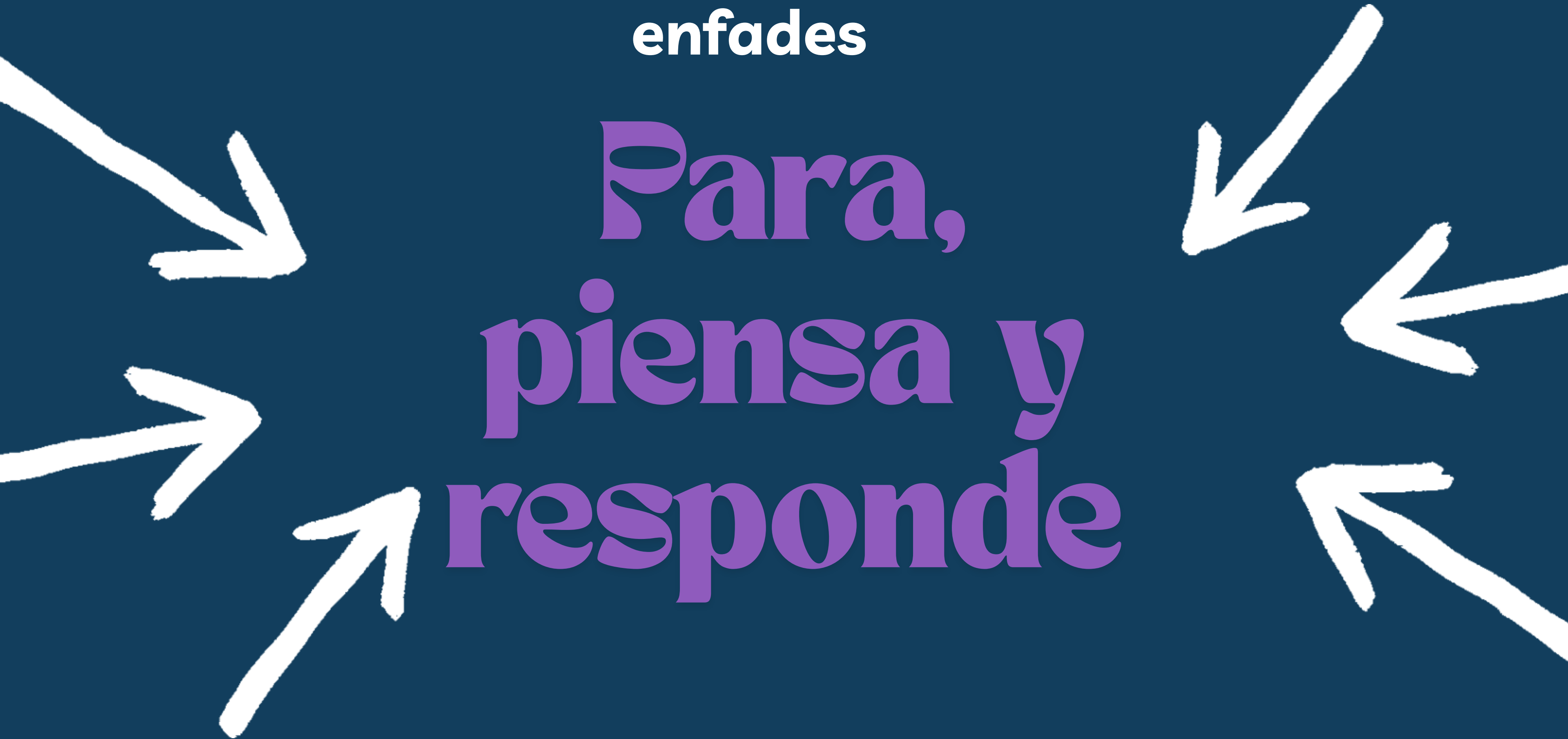
Aceptando lo que ha pasado

Pidiendo que no vuelva a pasar



Recuerda, cuando te  
enfades


Para,  
piensa y  
responde





## INFORMACIÓN DE LICENCIA Y ATRIBUCIONES

© Mindsetpositivo 2026

LICENCIA: Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual  
CC BY-NC-SA 4.0 Internacional  
 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>  
Contacto: [hola@mindsetpositivo.es](mailto:hola@mindsetpositivo.es)