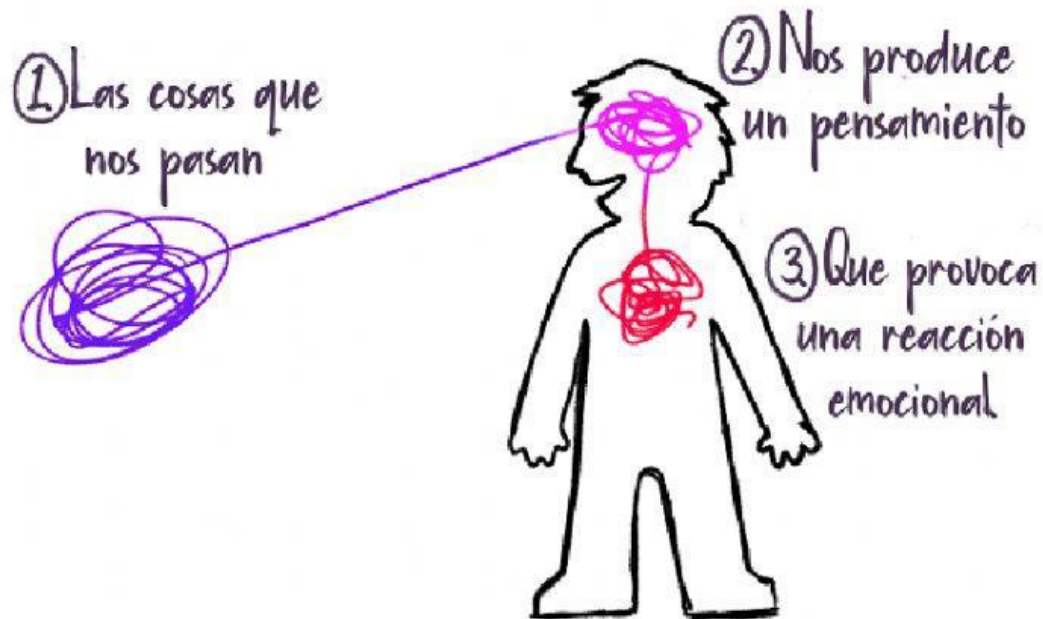


Lo primero de todo:

¿Qué es una emoción?



Las emociones son muy rápidas,
tanto que estamos dentro de ellas
sin darnos casi cuenta.

Llorar, gritar, reír, son producto
de las emociones que sentimos

Vamos a ver un ejemplo de cómo los pensamientos influyen en lo que sentimos

Si discuto con mi herman@ y solo pienso: *“lo mal que se porta conmigo”* estaré...

En cambio si pienso: *“podemos hablar para solucionarlo”* estaré...

VAMOS A CONOCER EL ENFADO

Es una emoción que nos enseña que algo no nos gusta y está bien que salga, pero OJO, podemos hacer daño si la dejamos salir de golpe. A veces entran ganas de empezar a dar golpes pero no es la mejor idea porque podemos hacer daño a alguien, a nosotros mismos, o romper alguna cosa.



Mira el siguiente vídeo y luego lo comentas con tus padres a través de las siguientes preguntas:

¿Haciendo qué actividad le ha ido mal a Roberto?

¿Qué estaba haciendo su padre?

¿Tiene paciencia su padre o se enfada como Roberto?

¿Qué es en realidad “la cosa”?

¿Quién es el que está rompiendo todo realmente?

¿Cuándo se da cuenta de su error?

¿De qué se da cuenta?

¿Se le pasa y se arrepiente de lo que ha hecho?

¿Pide la cena o se conforma con lo que haya sobrado?

¿Has tenido tú alguna vez un mal día como este chico?

¿Has cogido una rabieta?

¿Qué has hecho?

¿Crees que es un motivo justificado para enfadarse tanto y pagarlo con todo lo que esté cerca?

¿Qué otras cosas podrían haber pasado si este chico no hubiera reaccionado así?

¿Crees que la gente que tiene rabietas como esta o mal genio se arrepiente después porque ha metido la pata?

¿Qué cosas hay que hacer cuando uno se siente mal o ha tenido un mal día:



¿QUÉ ES ESO QUE TE ENFADA TANTO?

Entonces, ¿cómo lo podemos
dejar salir sin hacer daño?

Vete a un sitio tranquil@ y cuenta
de 100 a 0 hacia atrás o de 10 a 0.



Cierra los ojos, respira muy lento por
la nariz y echa el aire por la boca.



Golpea una almohada
pero sin hacerte daño!



Prepárate un rincón de enfados donde puedas romper
hojas de papel o hacer rayujos muy fuertes.



¿Se te ocurren más cosas?

Escríbelas aquí
