ACTIVIDAD INTERACTIVA: ¡DEL ENOJO A LA SOLUCIÓN!

Objetivo: Reconocer el enojo, identificar cómo se manifiesta y practicar estrategias para expresar lo que sentimos y resolver conflictos de manera respetuosa.

1. ¿QUÉ SIENTO?

Lee cada situación y selecciona la emoción que podría sentir la persona.

Situación 1: Un compañero toma tu material sin pedir permiso.

- Alegría
- Enojo
- Tranquilidad

Situación 2: Quieres participar en un juego, pero no te dejan.

- Enojo
- Alegría
- Sorpresa

Pregunta: ¿Cómo notas que estás enojado?

---

2. ¡PRIMERO ME CALMO!

Ordena del 1 al 4 los pasos que puedes seguir cuando estás muy enojado.

- Escucho a la otra persona.
- Respiro profundamente y me tranquilizo.
- Expreso lo que siento sin gritar ni insultar.
- Busco una solución junto con la otra persona.

3. ¿CUÁL ES LA MEJOR OPCIÓN?

Selecciona la respuesta más respetuosa.

Un compañero toma tu material sin pedir permiso.

A. «¡Devuélvemelo ahora!»

B. «Me molesta que tomes mi material sin pedirlo. Por favor, pregúntame primero.»

C. Le quito el material de las manos.

Respuesta: _____

LIVEWORKSHEETS

Tu compañero no te deja participar en el juego.

A. Lo empujo.

B. Me voy sin decir nada.

C. «Me siento molesto porque también quiero participar. ¿Podemos turnarnos?»

Respuesta: _____

4. COMPLETA LA FRASE

Elige palabras que te ayuden a expresar tu enojo con respeto.

Estoy enojado porque _____.

Me siento _____ cuando _____.

Podemos resolverlo si _____.

5. UNE LA EMOCIÓN CON UNA ESTRATEGIA

Relaciona cada situación con una estrategia adecuada.

Cuando estoy muy enojado...

→ Respiro y cuento lentamente.

Cuando quiero expresar lo que siento...

→ Hablo de cómo me siento sin insultar.

Cuando tengo un conflicto...

→ Escucho y busco una solución.

6. ¡PREPARAMOS NUESTRO JUEGO DE ROLES!

En grupos, representen un conflicto cotidiano y muestren cómo pueden pasar **del enojo a una solución respetuosa**.

Personajes: _____

¿Qué ocurrió?

¿Qué emoción siente cada personaje?

¿Cómo puede calmarse?

LIVEWORKSHEETS

¿Qué puede decir para expresar lo que siente?

¿Qué solución pueden encontrar juntos?

---

7. MI RETO

Piensa en una situación real o imaginaria.

Cuando vuelva a sentir enojo, intentaré:

---

8. AUTOEVALUACIÓN

Marca la opción que mejor representa tu participación.

Puedo...	**Sí**	**A veces**	**Todavía no**
Reconocer cuándo siento enojo.	[ ]	[ ]	[ ]
Calmarme antes de actuar.	[ ]	[ ]	[ ]
Expresar mi enojo sin gritar ni insultar.	[ ]	[ ]	[ ]
Escuchar a la otra persona.	[ ]	[ ]	[ ]
Buscar una solución respetuosa.	[ ]	[ ]	[ ]

¡Recuerda!

Sentir enojo está bien. Lo importante es aprender a expresarlo y resolver los conflictos con respeto.

LIVEWORKSHEETS