

Anexo: Cuando me enojo... Ed. Socioem.

● Lee la explicación:

El enojo es un sentimiento que en la mayoría de los casos se expresa con reacciones negativas. Es importante identificar cuando estamos enojados para tener una reacción adecuada.

● Realiza la actividad:



Lee el caso y contesta las preguntas.

Carlos estaba armando un rompecabezas que llevaba días haciéndolo. Casi para finalizar se da cuenta que le faltan dos piezas que no encuentra. De repente comienza a sentir un malestar y en un arranque de enojo tira todo el rompecabezas al piso. Muy triste se da cuenta que las piezas que le faltaban estaban debajo de su cuaderno.



1.- ¿La reacción de Carlos fue la adecuada? ¿Por qué?

2.- ¿Qué le habrías aconsejado a Carlos para que controlara su enojo?

3.- ¿Has estado en una situación parecida? ¿Cómo reaccionaste?

● Reflexiona



Platica con tu familia sobre la importancia de manejar nuestro enojo de manera adecuada.