



I.E.S. SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL
C/ Dr. García Verdugo N° 1
FUENGIROLA

<http://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/iesramonycajalfuengirola>



FORMA JOVEN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

¿ QUÉ NECESITO CUANDO ME ENFADO?

Desde el Programa Forma Joven te invitamos a reflexionar sobre los momentos en los que te domina esta emoción y que dificultan la gestión de conflictos con tus familiares, amistades.

Si el enfado te entorpece la relaciones en tu día a día y desde él no sabes actuar.... Párate y piensa: ¿Qué necesito cuando me enfado?.

Intenta darle respuesta sin cuestionarte, sin criticarte, sólo responde a la pregunta y ponlo por escrito.

¿Qué sientes a la vez del enfado? ¿Qué te ayuda a bajarlo? ¿Qué hace que se alargue o se acentúe?

Si te apetece puedes compartirlo con las personas que convives, para que te ayuden a bajar esta emoción que te arrastra y cuyas consecuencias te lastiman o lastiman a los demás.

Te animamos a esta reflexión.