

RABIA Y RESPONSABILIDAD

1

Lee el texto de la página 35 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES y a continuación responde a estas preguntas:

- ¿Qué diferencia a la rabia de la ira?

- ¿Cuándo aparece la rabia?

- ¿En qué ocasiones se suele estallar de rabia?

- ¿Qué debemos hacer para evitar estallar?

2

Reflexiona sobre épocas anteriores de tu vida e indica tu grado de acuerdo con estas afirmaciones, con números del 1 al 5 (1, nada de acuerdo, 5 muy de acuerdo).

- Nunca he sido capaz de controlar mi rabia.
- Ahora puedo controlar mi rabia.
- Controlar la rabia y no estallar es difícil.
- Merece la pena controlar la rabia y luego buscar soluciones.
- Siempre que he estallado de rabia me he sentido satisfecho/a.
- Se puede aprender a no estallar de rabia.
- Ahora responde: ¿para qué te sirve la rabia?

3 Anota cinco cosas que te den **rabia** actualmente.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

- Ahora, anota cinco cosas que te daban rabia hace tres años. Si no las recuerdas, puedes preguntarle a alguna persona adulta.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

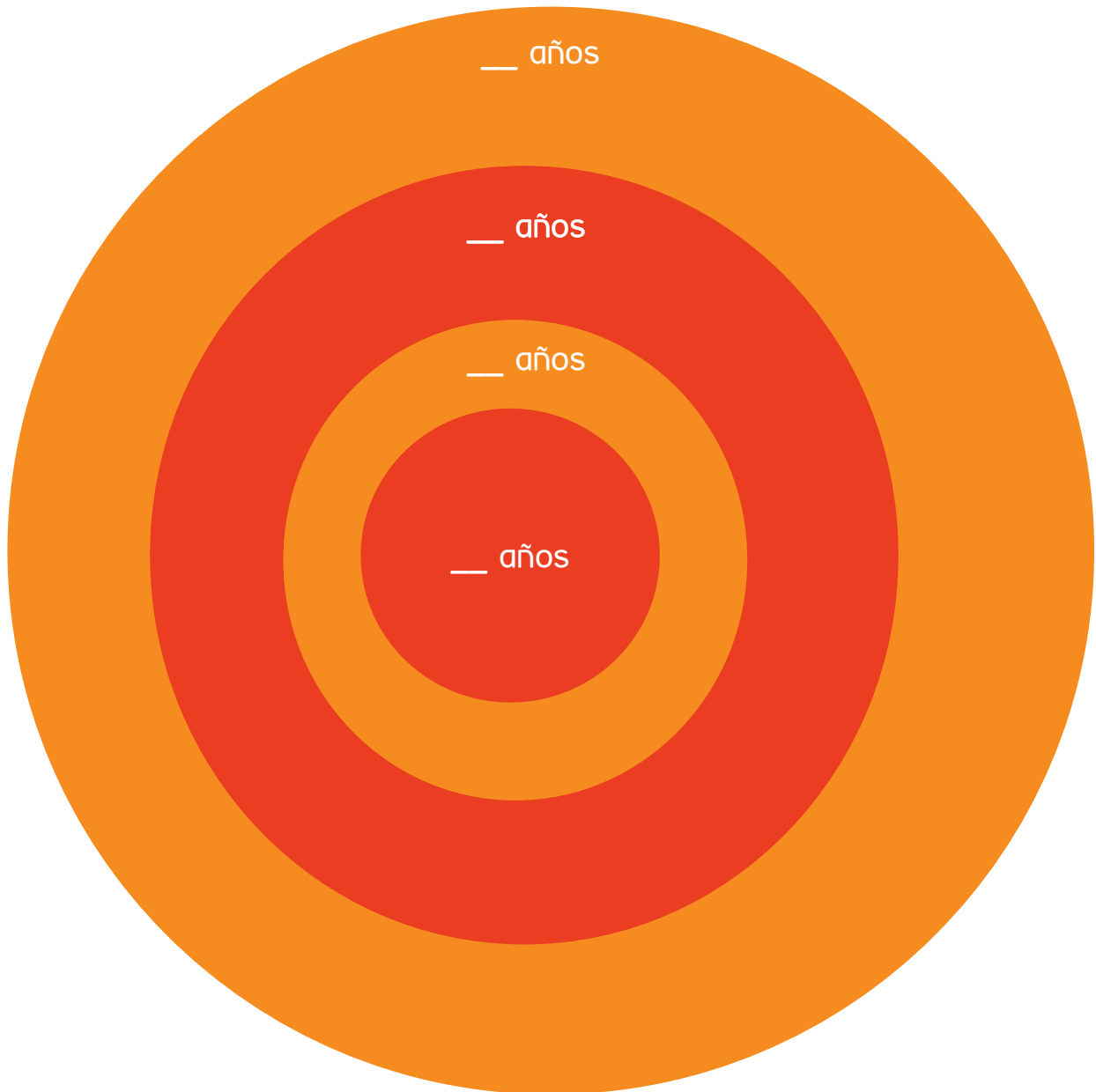
5. _____

- ¿Cómo manifestabas tu rabia antes?

- ¿Y ahora, cómo lo haces?

- ¿Cómo has aprendido a encauzar tu rabia? ¿Quién te ha ayudado?

- 4 ¿Has crecido en **responsabilidad**? Completa cada círculo con tareas de las que te has ido responsabilizado en cada momento de tu vida.



- ¿Qué relación tiene asumir más responsabilidades con crecer?
¿A qué crees que se debe?

5 Proponte un reto de la responsabilidad. Puede ser asumir una nueva tarea en casa, cuidar de algo o de alguien, asumir una tarea en la escuela...

- Anota brevemente en qué consiste el propósito y que acciones requiere por tu parte.

- Explica durante cuánto tiempo te vas a responsabilizar y en qué momentos del día.

- Después del reto, puedes rellenar tu carné de responsable.

Nombre y apellidos:

Edad:

Tarea encomendada:

Días de compromiso:

Días dedicados:

Autoevaluación:



irresponsable

responsable

muy responsable

- ¿Qué es lo que te ha resultado más difícil? ¿Y lo más sencillo?

- ¿Qué consecuencias positivas ha tenido tu acto?
