

EL ENFADO Y EL DESCONTROL SON DOS COSAS DISTINTAS

- ✓ Yo soy un ser humano y hay momentos en los que algo me hace enfadar.
- ✓ Enfadarse es normal.
- ✓ No hay problema en que me enfade si controlo mi enfado. Todo el mundo se enfada de vez en cuando y, generalmente, todos saben controlar sus enfados.
- ✓ Aprenden a controlar sus enfados desde pequeños.

¿QUÉ SIGNIFICA SABER CONTROLAR UN ENFADO?

No exteriorizarlo con gestos bruscos, actitudes agresivas, palabrotas, insultos, gritos o amenazas.

- ✓ Todas esas actitudes son peligrosas para la buena convivencia con el resto de personas. Por eso es necesario aprender a controlar mis enfados.
- ✓ Si exteriorizo mi enfado con esas actitudes deja de ser un enfado para convertirse en un descontrol. Algo totalmente inaceptable en sociedad.
- ✓ Cuando me descontrolo la gente que hay cerca de mí sufre y se asusta.
- ✓ Mi actitud es como la de una persona que se ha vuelto loca de repente.
- ✓ Porque el enfado y el descontrol son dos cosas distintas.
- ✓ El enfado es aceptable socialmente, el descontrol no.
- ✓ El enfado se muestra con cara seria, ceño fruncido y pocas ganas de hablar.
- ✓ El descontrol se muestra con gestos bruscos, actitudes agresivas, palabrotas, insultos, gritos o amenazas.



La gente se da cuenta de que estoy enfadado. Incluso es posible que alguien intente consolarme o ayudarme para hacer que me sienta mejor.



La gente se da cuenta de que estoy descontrolado, se alejan de mí asustados. Nadie me ayuda, solo me riñen y todos, incluso yo, sufrimos las consecuencias de mi descontrol.

¿TE IMAGINAS UN MUNDO DONDE NADIE SABE CONTROLAR SUS ENFADOS?

Sería un mundo donde todos estarían en guerra constante con los vecinos, amigos, compañeros, familia etc.

Sería una verdadera locura de mundo. Las normas sirven para que nuestra vida no se convierta en una locura, por eso es preciso aprender las normas para que las personas podamos convivir en paz. Tanto en la calle, como en cualquier espacio compartido o en el hogar.

Una de esas NORMAS SOCIALES IMPORTANTES A APRENDER es que enfadarse es normal, pero nuestros enfados tenemos que controlados SIEMPRE para que no se conviertan en un descontrol.

Aprender a controlar los enfados es MUY IMPORTANTE en mi vida, porque yo vivo con gente, trabajo con gente, estudio con gente y me divierto con gente.

¿CÓMO PUEDO CONTROLAR MIS ENFADOS?

- ✓ Cuando estoy con conocidos, amigos o compañeros, no tengo problemas para controlar mis enfados, soy el Superman del control.
- ✓ Pero, cuando llego a casa, suelto toda contención que he aplicado en mis relaciones sociales y hablo a mis padres en un tono inadecuado, digo palabrotas y les incordio sin que ni siquiera me hayan dicho nada.
- ✓ Cuando me niegan algo o tengo que pagar las consecuencias de esos actos inadecuados, entonces, a veces, me descontrolo. Les insulto o rompo alguna cosa.
- ✓ Ya soy un adulto y todavía no he aprendido a controlar mis enfados en casa.
- ✓ Eso es terrible, porque hago sufrir a las personas que más quiero en este mundo y las que más me quieren a mí.

ME ENCANTA VER FELICES Y CONTENTOS A MIS PADRES

- ✓ Además, sé la angustia que me produce recordar cómo le hablaba a mi abuela cuando todavía vivía.

- ✓ Ella me quería mucho y yo a ella, pero mi descontrol la hacía sufrir. Y eso me da mucha pena recordarlo.
- ✓ No quiero que eso me pase con mis padres algún día. Cuando ellos ya no estén.
- ✓ Por eso ES PRECISO que aprenda YA a controlar mi enfado SIEMPRE TAMBIÉN EN CASA, al igual que lo hago en otros sitios.
- ✓ Para lograrlo he de aprender a canalizar la rabia hacia algo que no sea destructivo. Cuando note que estoy poniéndome nervioso puedo, pedir tiempo como hacen en el fútbol e:
 - Ir a mi habitación a hacer respiraciones o darle golpes con el puño al colchón, para que se me pase el nervio antes de agredir verbalmente a mis padres.
 - También puedo decirle a mi madre: Mamá estoy nervioso. O, estoy enfadado y necesito calmarme (mi madre me ayudará a calmarme).
 - Estrujar una pelota de espuma (Cuando mi enfado sea suave o esté nervioso).
 - Hacer lanzamiento de peso con una piedra grande hacia el pinar sin dar a los árboles, a ver hasta dónde la lanzo con mi fuerza (Cuando mi enfado sea medio).
 - Golpear un saco de boxeo o crear un muñeco anti-rabietas para que ejerza de saco de boxeo (Cuando mi enfado sea muy fuerte).

Lo importante es no hacer daño a ningún objeto, y mucho menos a una persona. Especialmente a las personas que más quiero en este mundo que son mis padres, mi hermana, mis abuelos, mis tíos y mis primos.

HACER QUE SE ENFADEN O QUE SUFRAN ES HACERLES DAÑO.

EL ENFADO CONTROLADO PUEDE QUE ATRAIGA LA AYUDA Y EL CARIÑO DE LA GENTE HACIA MÍ Y HACIA LO QUE ME PASA Y ME AYUDEN A QUE SE ME PASE EL ENFADO.

EL DESCONTROL SIEMPRE APARTARÁ A LA GENTE DE MÍ Y ME TRAERÁ CONSECUENCIAS NEGATIVAS.

CASTIGOS QUE ME VA A TOCAR SOPORTAR.

HE DE SER INTELIGENTE Y APRENDER A CONTROLAR MI ENFADO NO SOLO A NIVEL SOCIAL, SINO EN CASA TAMBIÉN, A NIVEL FAMILIAR.