

Manejo de mis rabias*

La rabia no es buena o es mala, es una emoción que aparece sin que la podamos controlar. Lo importante es saber qué vamos a hacer con ella, qué tipo de comportamiento vamos a tener cuando nos da.

En un momento a solas voy a recordar y mirar mi historia personal y familiar para recordar qué he hecho y cómo actuaba con mis rabias. Serenamente miro el pasado y el presente y respondo el siguiente cuestionario:

1. Cuando era niño/niña o joven recuerdo que me dio mucha rabia cuando:

- _____
- _____
- _____
- _____

2. Cuando yo estaba furioso/a con mi mamá normalmente...

- a. Nunca se daba cuenta.
- b. Se dio cuenta, pero lo ignoró.
- c. Me hizo sentir avergonzado/a.
- d. Me ayudó a sentirme mejor.
- e. Me prohibió sentirme furioso/a.
- f. Otras... _____

3. Cuando yo estaba furioso/a con mi papá normalmente...

- a. Nunca se daba cuenta.
- b. Se dio cuenta, pero lo ignoró.
- c. Me hizo sentir avergonzado/a.
- d. Me ayudó a sentirme mejor.
- e. Me prohibió sentirme furioso/a.
- f. Otras... _____

4. Ahora, en esta etapa de mi vida, me pongo furioso/a por las siguientes causas:

- _____
- _____
- _____
- _____

Imaginar que la rabia es una persona o un fenómeno natural y dibujar esto en tu cuaderno.

* Cuestionario facilitado por la Asociación Afecto, de Bogotá - Colombia

