

Nombre:

Curso:

Fecha:

## Disparadores de conflicto

Cada uno de nosotros tiene cosas que nos importan más o menos. Por ejemplo, puede que te importe más mantener organizados tus útiles escolares y ver a alguien desordenarlos puede hacerte enojar mucho. Es posible que a alguien más no le importe esto, pero se enoja mucho si alguien come de su plato. Para aprender a manejar este tipo de provocadores de conflictos, necesitamos aprender a conocernos a nosotros mismos y lo que realmente nos importa.

Sigue los siguientes pasos para descubrir uno de tus activadores:

1. Piensa en una situación que te hizo enojar y descríbela:

---

---

---

---

---

---

---

2. ¿Quién o qué provocó tu ira?

---

3. ¿Por qué crees que esto te hizo enojar tanto? ¿Por qué te importa tanto?

---

---

---

---



4. ¿Qué otras emociones sentiste?

---

---

---

5. Haz un dibujo o escribe cómo podrías reaccionar de manera diferente la próxima vez que estés ante una situación que te provoque una reacción negativa. Asegúrate de centrarte en ti y en tus emociones, y no en la persona o situación que desencadena tu ira.



