



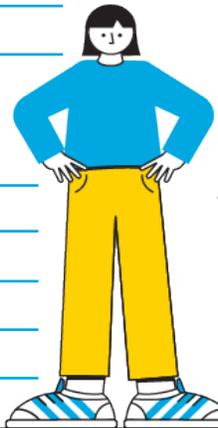
Sobre la Ira - Nivel 2

Actividades para Alumnos

¡Piénsalo!

1. Aunque es normal enfadarse, es importante conocer estrategias para gestionar la ira. ¿Cuáles son las tuyas?

2. ¿Cómo crees que afecta estar enfadado a tu conducta y a tu proceso de toma de decisiones?



¡Cerebritos!

1. La amígdala es mejor a la hora de _____ que el lóbulo frontal.

- a. pensar
- b. reaccionar
- c. resolver problemas
- d. imaginarse posibles escenarios

2. Cuando estamos en secundaria, tenemos un _____ completamente desarrollado, pero un _____ que sólo lo está a medias.

- a. acelerador, freno
- b. lóbulo frontal, amígdala
- c. amígdala, lóbulo frontal
- d. freno, acelerador
- e. a. o c.

3. Cuando estás muy enfadado o asustado, el lóbulo frontal _____. (a. se apaga | b. se activa).

4. Al leer las emociones de los demás, los adultos confían más en _____, mientras que los adolescentes confían más en _____.

- a. sentidos, palabras
- b. amígdala, lóbulo frontal
- c. boca, oídos
- d. lóbulo frontal, amígdala

5. El _____ gestiona su ira de la manera más saludable. Usa un lenguaje asertivo para expresarse. Habla las cosas aunque le resulte incómodo hacerlo. No culpa, sino que asume su responsabilidad, lo que le hace sentirse mejor y más seguro de sí mismo.

- a. el opositor
- b. la ostra
- c. el cohete
- d. el vengativo
- e. el negador



