



LA OLLA A PRESIÓN



Reconozcamos el enojo como una emoción presente en nuestra vida e identifiquemos la forma de gestionarlo en familia con sabiduría y comprensión.

Materiales:

- Tarjetas o piezas pequeñas de papel
- Esferos, lapiceros, lápices, colores, marcadores o crayolas.

Recomendaciones:

- Siempre que sea posible, es importante que en la actividad participe toda la familia.
- Si alguna persona requiere apoyo, otro integrante puede brindárselo.

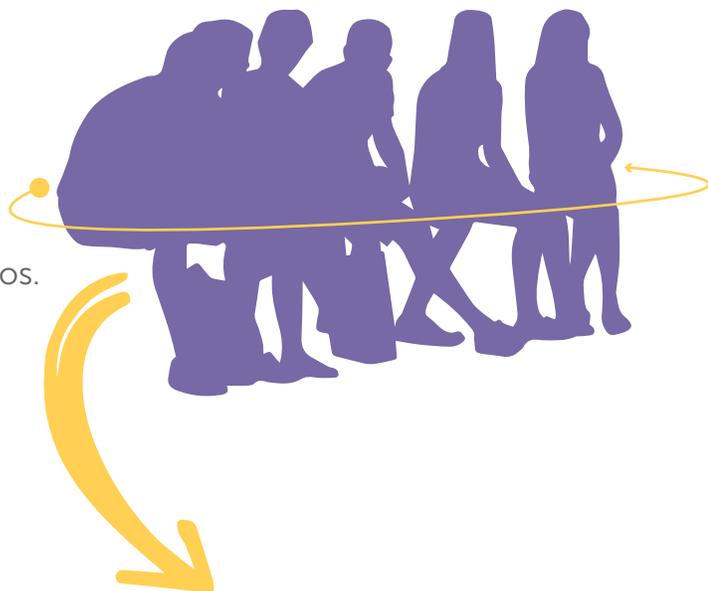


PASO A PASO



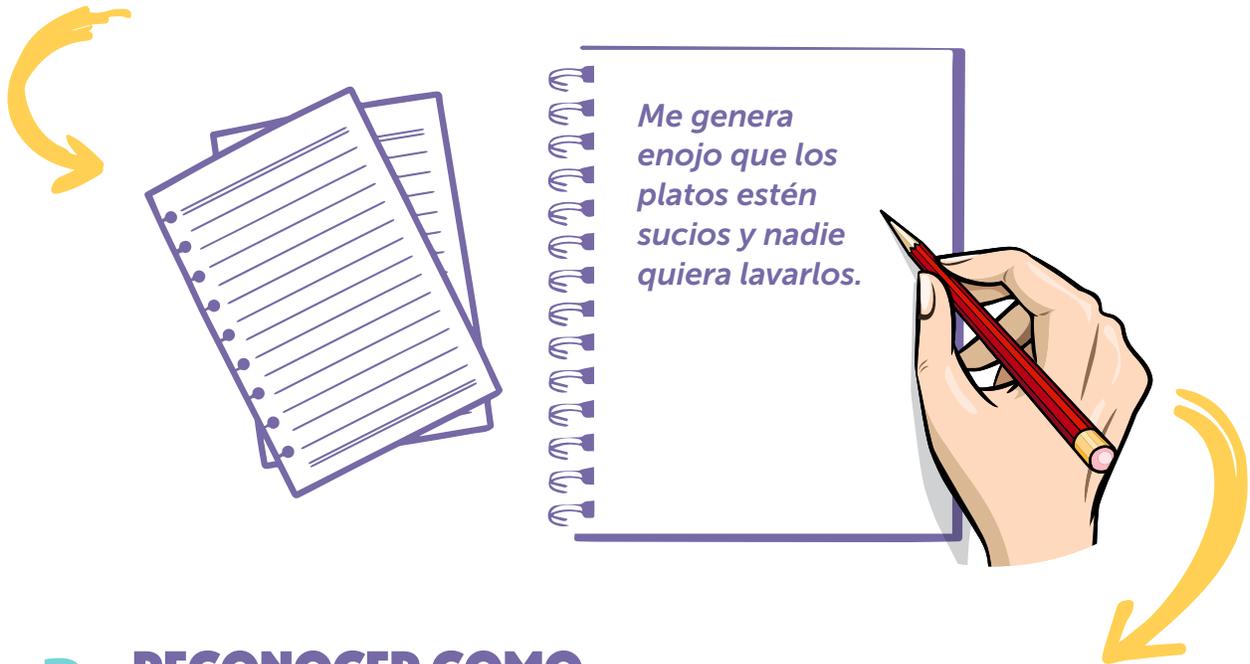
1. REUNIR A LA FAMILIA

Convoque a su familia y ubíquense en círculo en cualquier lugar donde se sientan cómodos y seguros.



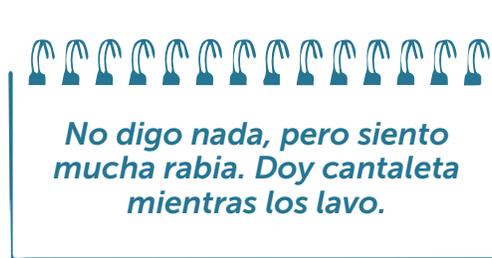
2. IDENTIFICAR LOS 'DETONANTES' DEL ENOJO

Cada integrante de la familia piensa en una o varias situaciones que le generan enojo, estos serán los 'detonantes' del enojo. Luego, cada persona escribirá o dibujará cada 'detonante' en una de las tarjetas o piezas pequeñas de papel; de tal manera que en cada tarjeta o pieza de papel quede un detonante.



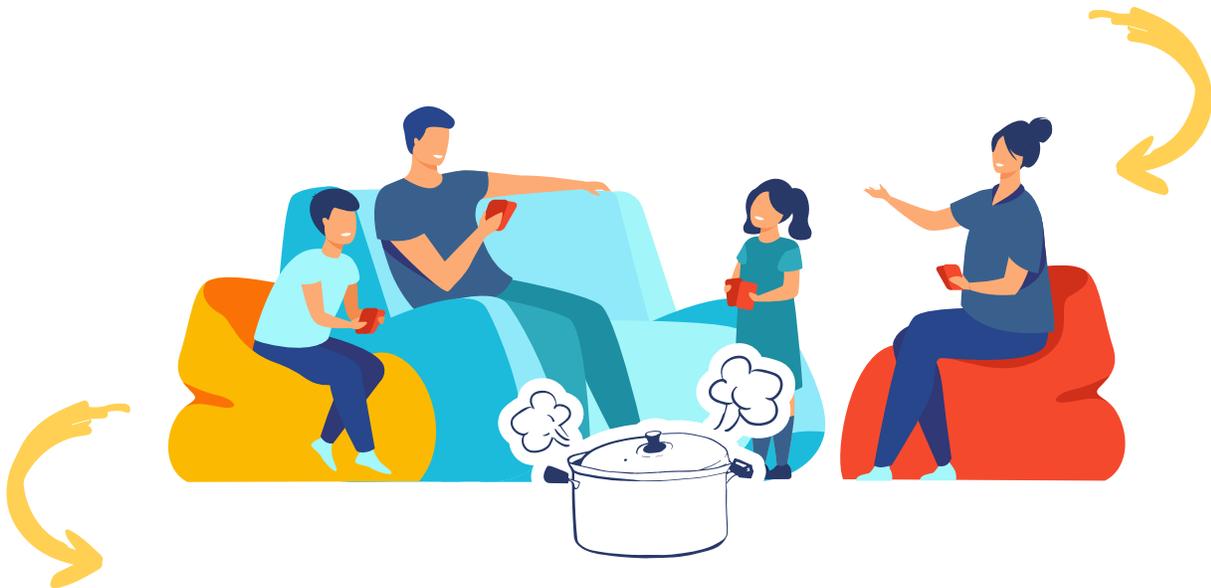
3. RECONOCER COMO REACIONAMOS ANTE EL ENOJO

Cada integrante de la familia tomará una nueva tarjeta o pieza pequeña de papel por cada 'detonante' del enojo que identificó en el punto anterior. En estas nuevas tarjetas escribirá o dibujará aquello que hace, piensa o siente cuando se enfrenta a esas situaciones que le causan enojo. Estas serán las 'reacciones' ante el enojo. En cada tarjeta quedará una reacción.



4. ECHAR LOS 'DETONANTES' DEL ENOJO EN LA OLLA A PRESIÓN

Cada integrante de la familia contará cuáles son sus 'detonantes' del enojo y pondrá las tarjetas sobre la mesa, simulando que las están echando en una olla a presión. Los demás escucharán sin juzgar o cuestionar.



5. REGULAR LA TEMPERATURA DE LA OLLA A PRESIÓN

Cuando estamos enojados somos como una olla a presión. La olla a presión de nuestra familia debe estar a punto de reventar porque hemos puesto en ella todos los 'detonantes'.

Cada integrante de la familia leerá o contará sus 'reacciones' ante el enojo. Pondrá la tarjeta o la pieza de papel al lado derecho de la olla si esa reacción baja la presión de la olla y al lado izquierdo si considera que la sube.



CONVERSANDO EN FAMILIA:

El enojo, como todas las emociones, no es malo ni bueno; muchas situaciones del día a día nos pueden causar enojo, nuestro reto es manejarlo con sabiduría para no hacernos daño o dañar a quienes amamos. Conversemos en familia sobre el enojo, contestando estas preguntas:



En nuestra vida familiar aparecen con frecuencia 'detonantes' del enojo, ¿qué podemos hacer para evitarlos?

¿Nuestras 'reacciones' ante el enojo bajan o suben la presión de nuestra olla?

¿Qué acuerdos podemos hacer en familia para responder al enojo con sabiduría y comprensión?



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



**BIENESTAR
FAMILIAR**