

ACTIVIDAD 4

¿QUÉ ENCIENDE MI IRA?

¡CÓMO VAMOS A TRABAJAR!



Puedes hacer la actividad:



solo/a



en pareja



o en pequeño grupo



Tienes tiempo suficiente:

5–10 minutos



No tengas prisa. Cada emoción necesita su tiempo.

ACTIVIDAD 4

¿QUÉ ENCIENDE MI IRA?

¿QUÉ TENEMOS QUE HACER?



Lee el cómic

- ☐ Lee la lista de situaciones.
- ☒ Marca con una **✓** las cosas que te hacen enfadar.
- ☐ Piensa si hay otras situaciones que también te enfadan.
- ☐ Escríbelas en el espacio en blanco.