

## QUIERO SENTIRME MEJOR ESTOY MUY ENFADADO/A



### ¿CUÁL ES LA EXPLICACION?

El enfado es un sentimiento normal cuando percibes que lo que te sucede no es justo o cuando te hacen daño. Sin embargo, sentir enfado constantemente con los demás puede implicar que quizá atribuyas a otras personas malas intenciones que pueden no estar teniendo o que no te encuentras bien contigo y reaccionas con agresividad a las demandas del entorno.

### ¿CÓMO ENFRENTARLO?

Si te sientes atacado/a constantemente por los demás y esto hace que sientas enfado casi todo el rato, aprende a identificar las situaciones en las que esto sucede e intenta hablar de cómo te sientes con estas personas.

Aprende a escucharte y a hacerte responsable de las situaciones en las que te comportes de manera agresiva. Si tienes problemas con la gente que te rodea, intenta expresarlos desde cómo te afectan a ti: no siempre sentirse atacado/a implica que te estén atacando. Habla con tus amistades, pareja o familiares de esto.

### SUGERENCIAS ÚTILES

- Observarte y ser consciente de tus emociones y sensaciones es el primer paso para hacerles frente. Pregúntate por qué tienes estas sensaciones.

### CUÁNDO Y POR QUÉ PEDIR AYUDA

Si en algún momento has tenido un fuerte impulso de agredir a alguien o lo has hecho, consulta a tu médico/a o a tu enfermera/o del centro de salud.