

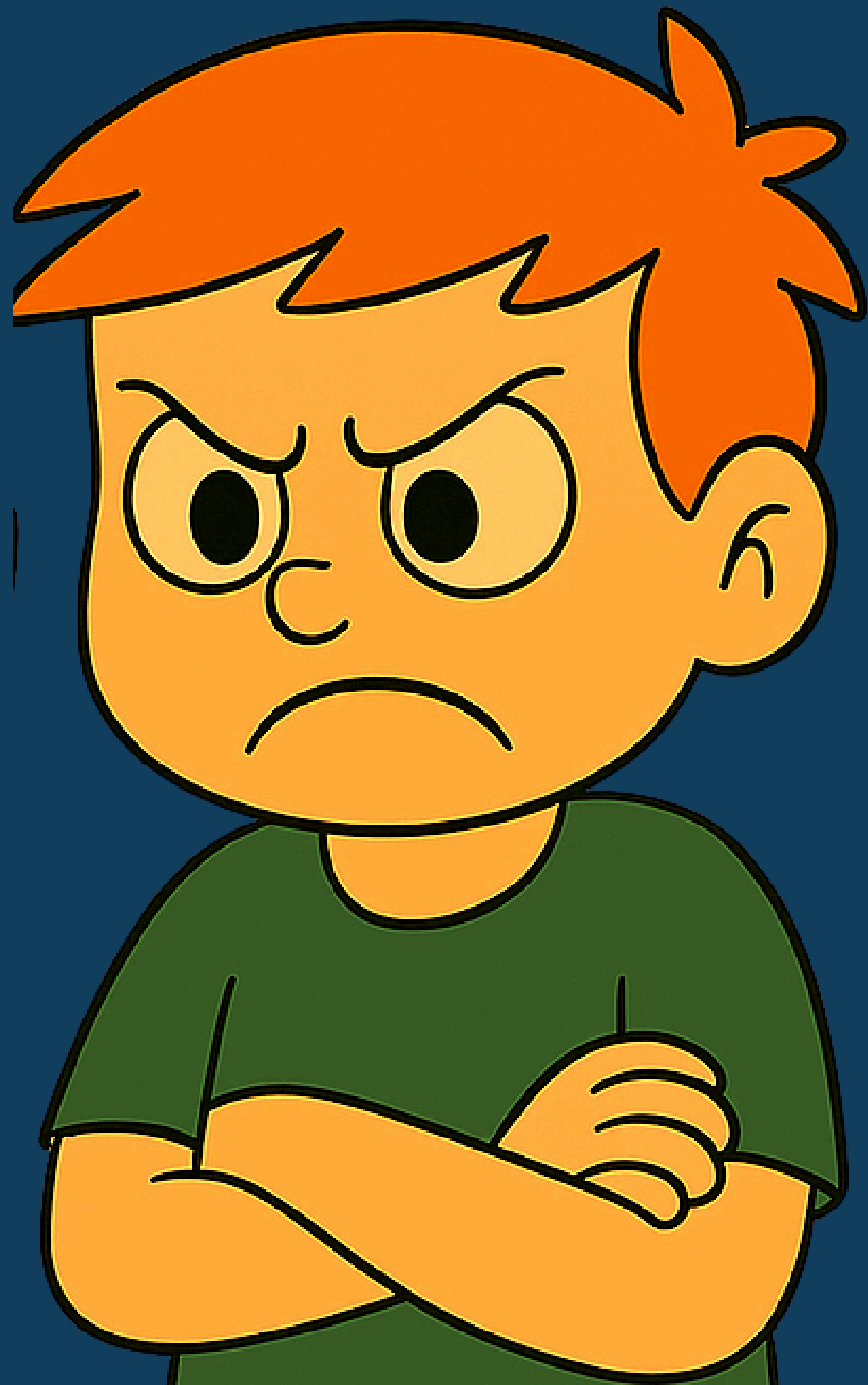
EL ENFADO

Hoy vamos a aprender cosas sobre el enfado



**Cuando hay algo que te molesta mucho,
todo tu cuerpo se activa como si fueras un
volcán a punto de estallar**





**A esa emoción
se le llama
enfado**


• • •

**El enfado es una
poderosa emoción que
sientes cuando te
ocurren cosas que no
te gustan...**



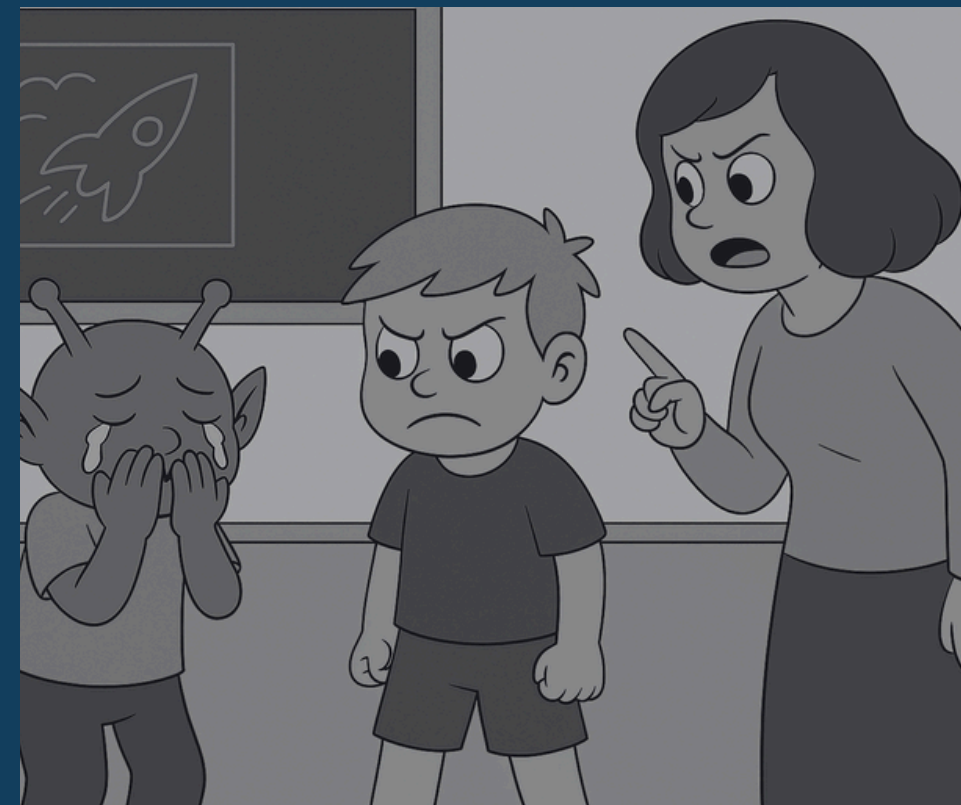


**...o cuando alguien
hace algo que te
molesta mucho**



**Enfadarse es
algo
completamente
normal**

**Hay muchos
motivos por los que
puedes enfadarte**



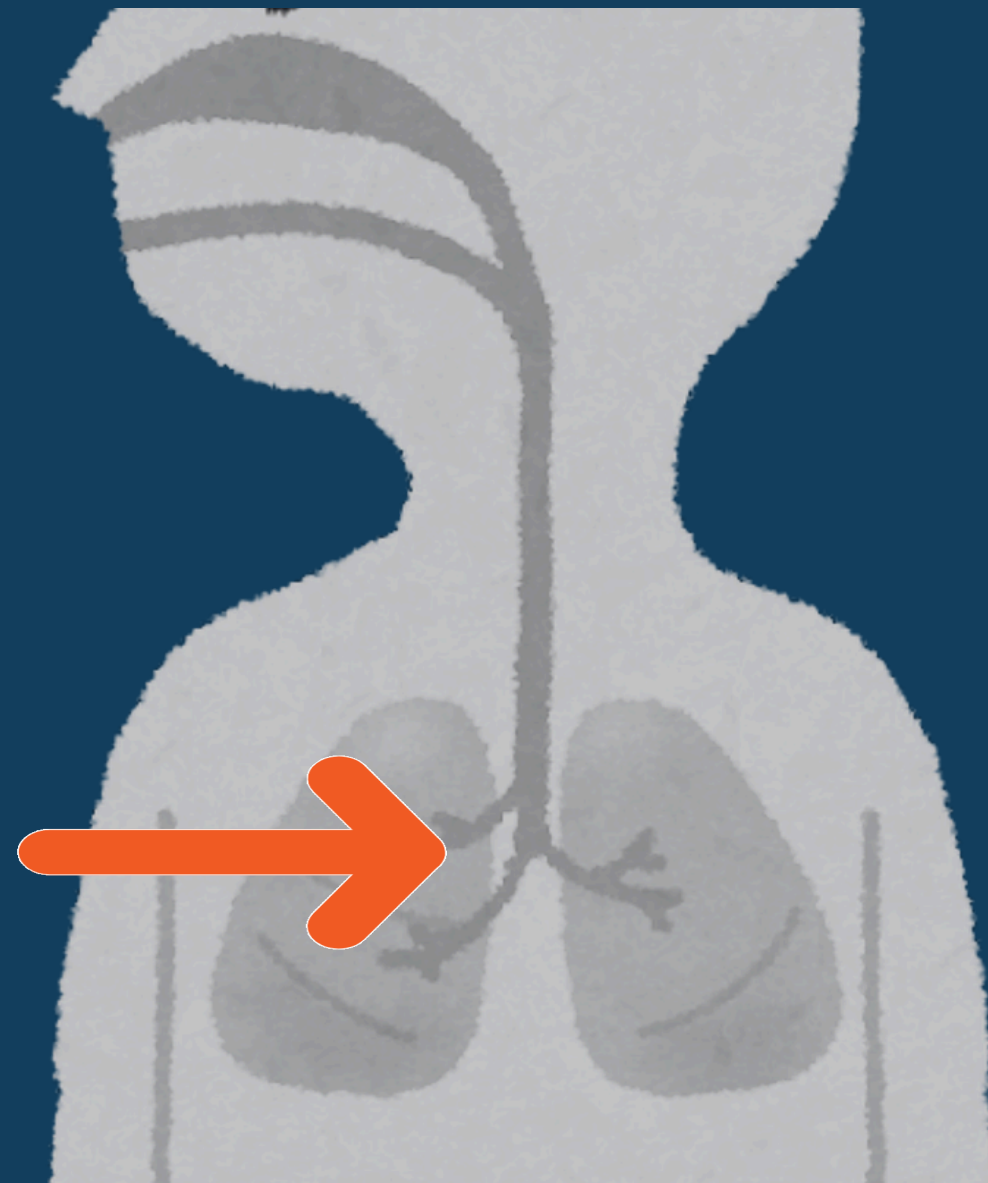


**¿Qué es lo que
te enfada a ti?**



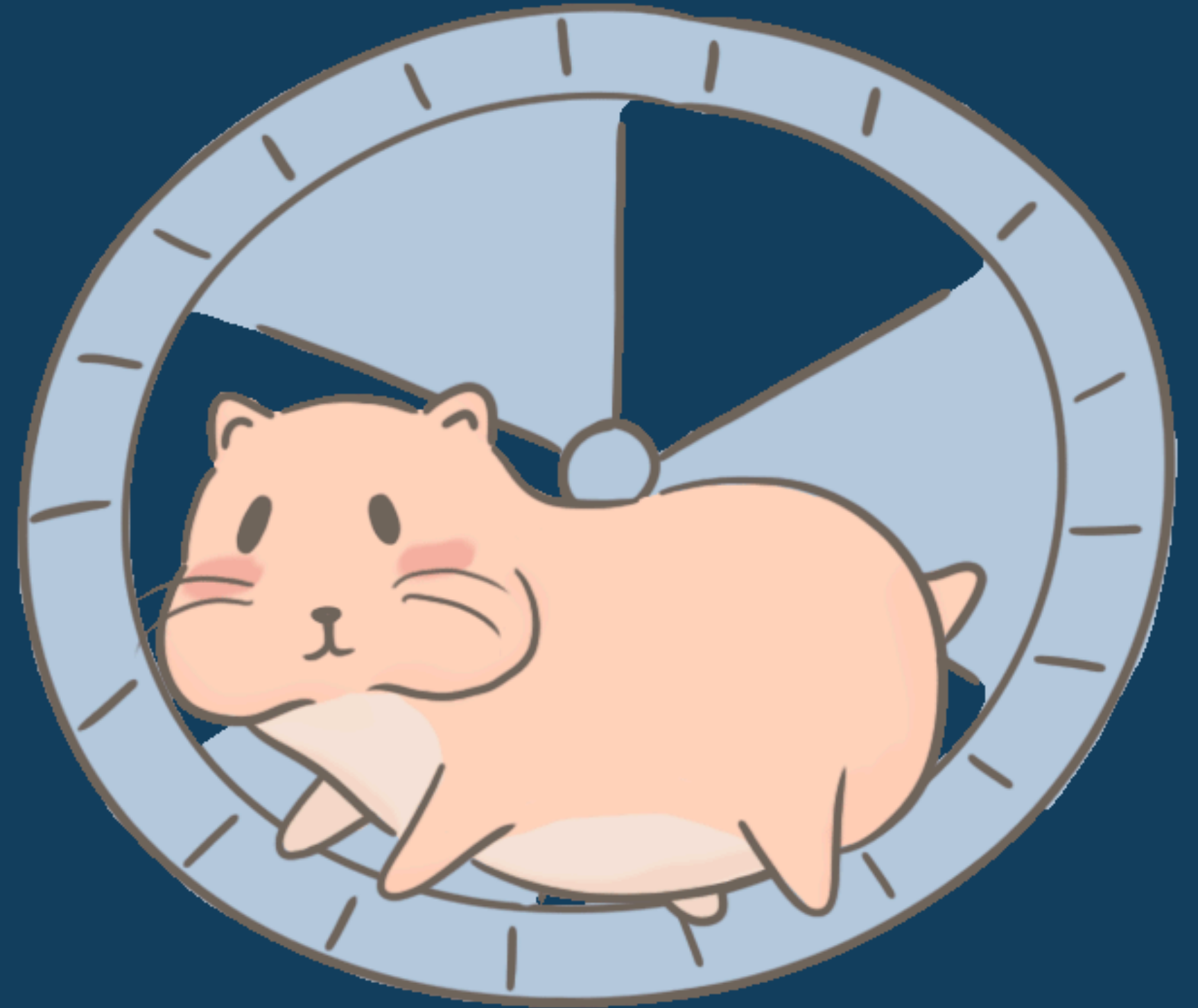
CUANDO TE ENFADAS EN TU CUERPO

- Tu corazón late más rápido**
- Tu respiración se hace más corta**
- Tus músculos se tensan**
- Empiezas a sudar**
- Puedes sentir un nudo en estómago**



CUANDO TE ENFADAS

**también puedes
tener
pensamientos
negativos que te
hacen enfadar aún
más**





Esto es injusto

**No voy a dejar que se
salga con la suya**

¡Se va a enterar!

Recuerda

Enfadarse
es normal






INFORMACIÓN DE LICENCIA Y ATRIBUCIONES

© Mindsetpositivo 2026

LICENCIA: Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual
CC BY-NC-SA 4.0 Internacional

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

Contacto: hola@mindsetpositivo.es