

ICE CEFAS
ES.PE.RE.

ESCRIBO MI CASO

La agresión y la violencia deterioran la seguridad en sí mismo y la capacidad de relacionarse con el entorno. Esto puede hacer de ustedes personas prepotentes, o personas muy cerradas y tímidas como roca, o personas agresivas o desconfiadas y también puede aumentar la culpabilidad.

Por eso **en una hoja o sus cuaderno, van a tomar ahora otro rato personal para recordar con más detalles una agresión que le ofendió: "Narrar la ofensa"**.

Cada uno/a hace presente una agresión o violencia que le ha ofendido... y esa ofensa, que tienes guardada en su memoria ingrata (no tomes la más complicada, la que más te cuesta mirar) y la vas a contar por escrito y en detalle: contar lo que pasó, cuándo, quién(es), dónde, lo que has sentido y lo que sientes ahora. etc.

Después vas a descubrir o constatar (analizar) cómo esta ofensa te ha afectado y afecta, ha dañado y daña tus 3 S.

No importa que sea una ofensa reciente o antigua, grande o chica, una situación que te ha hecho sentir molestia, te ha ofendido, violentado, agredido.