

Ejercicio personal sobre la ofensa:

Primer ejercicio sobre la ofensa:

“A mí me ofende que...”:

(pensar y anotar 5 situaciones)

-

-

-

-

-

“Yo también ofendo cuando...”

-

-

-

-

-

Otro ejercicio personal ... mirar mi modo de experimentar rabia y violencia...:

1. ¿De qué forma soy violento/a?

2. Esos comportamientos violentos: ¿Qué efectos han tenido y/o tienen en mi vida personal, familiar, laboral, comunidad?

3. ¿Qué podría hacer yo para modificar en acciones no-violentas esos comportamientos violentos?

Con este ejercicio que acabamos de hacer y nos hace descubrir que todos/as sufrimos violencia, pero también todos ejercemos violencia o agresión.