**LISTADO DE INJUSTICIAS: EXPLICACIÓN**

La injusticia es la ausencia de justicia y se da en aquellas situaciones en las que una o varias personas son recompensadas de forma insuficiente por un esfuerzo que hicieron, o son sometidas a un castigo o perjuicio sin ninguna razón que lo justifique.

Una investigación europea revela que **las reacciones humanas ante las situaciones injustas se producen de manera automática** debido a un aumento de la actividad de la amígdala cerebral.

El origen de la herida de la injusticia se produce durante nuestra infancia cuando observamos y sentimos que mamá y papá, o quienes nos educan o a quienes queremos, sean amigos o familia, se relacionan y comportan de una forma injusta con nosotros.

Seamos conscientes o no los efectos negativos que nos generan la ira o la rabia en el cuerpo se manifiestan tarde o temprano, nos puede llevar a sentir estrés, ansiedad y hasta depresión, modificando nuestro estado de ánimo y amenazando seriamente nuestro bienestar tanto físico como mental.

La rabia y la ira aparecen sin pedir permiso y no podemos hacer nada para que no estén presentes. Así que la mejor forma de canalizarla es empezar por reconocer su existencia en nosotros nombrándola y acogiéndola.

Todas las emociones son funcionales si sabemos identificarlas y darles su espacio en nuestras vidas. Una vez mostramos nuestro reconocimiento, hay que elegir cómo decidimos “expresar” la energía que tenemos que sacar, o bien de forma constructiva o bien de forma destructiva.

Por eso, **el primer paso es identificar tu listado de injusticias. Puedes hacer un listado de injusticias que has vivido a lo largo de toda tu vida, o sobre todo las que más recuerdes:**

Ejemplo inventado de listado de injusticias:

* + Que mis padres se separaran sin explicarme nada al respecto
  + Que me cambiaran de colegio sin preguntarme mi opinión
  + Que mi mejor amiga se besara con mi primo a mis espaldas
  + Que mi novio y mis amigas
  + Etc…

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ahora te toca a ti a hacer tu **LISTADO DE INJUSTICIAS:**

-

-

-

-

-

-

-

-

-