

LA IRA

- a. Cuando sientes o has sentido ira, ¿hacia dónde se enfoca tu atención, tus pensamientos?
- b. ¿Qué sueles hacer cuando sientes ira? (¿La aceptas, la reprimes, dejas que te arrastre? ¿Cuál es tu tendencia?)
- c. ¿Cómo te gustaría manejar la situación? Describe cómo te gustaría hacerlo y qué pasos concretos se te ocurren para poder llevarlo a cabo.