

PENSANDO EN...



# IRA

Describe una situación en la que creas que has sentido ira. ¿Qué síntomas te hace pensar que era ira?, ¿cómo te sentiste durante ese momento?, ¿cómo expresaste la ira?

¿Has presenciado alguna situación en la que otra persona haya mostrado ira?

¿Qué consejos le darías a alguien para que gestione su ira?, ¿te los aplicas tú?