

Termómetro de Ira

Ordena tus experiencias de ira en una escala del 1 al 10. El 10 es lo más enojado/a que has llegado a estar y el 1 siendo lo más relajado/a que has estado. Incluye una corta descripción sobre lo que pasó, como reaccionaste, como te sentiste, y cuáles fueron las consecuencias. Todos experimentamos la ira de diferentes formas, por lo tanto tu escala será diferente a la de alguien más.

