



CONDUCTAS QUE "INCITAN" A LA IRA

- Hacer acusaciones
- Discutir mientras se está enojado
- Gritar y chillar
- Obsesionarse con los sentimientos heridos
- Pensar en la venganza
- Participar en cualquier forma de violencia



HABILIDADES QUE "CALMAN" LA IRA

- Contar hasta diez o más
- Hacer ejercicio sin tener una actitud competitiva
- Meditar, orar y relajarse
- Salir al aire libre
- Elegir pensamientos útiles
- Escuchar música relajante
- Respirar profundamente