

Pasos hacia un manejo constructivo de la ira y la rabia



COLEGIO ANDINO
DEUTSCHE SCHULE



¿Qué hacen cuando sienten rabia?

1. ¿Cómo se siente mi cuerpo?
2. Cálmate:
 - Respira profundamente tres veces.
 - Cuenta hacia atrás lentamente.
 - Piensa en algo bonito.
 - Diga a ti mismo "Cálmate".
3. Piensa en voz alta en la solución del problema.
4. Piensa en el problema más tarde:
 - ¿Por qué me he enfadado?
 - ¿Qué hice entonces?
 - ¿Qué ha funcionado?
 - ¿Qué no ha funcionado?
 - ¿Qué haría diferente la próxima vez?
 - ¿Puedo estar satisfecho conmigo mismo?

