

ANEXO: Expresiones alternativas a la ira

Categoría	Subcategoría	Tamaño grupo	Duración	Idioma
Aprendizaje social	Agresión	Individual Grupo pequeño	60 min	Castellano

Mis signos de ira:

a) Físico _____

b) Cognitivo _____

c) Comportamiento _____

Alternativas a las que puedo recurrir cuando estoy enfadado/a:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Según tus respuestas, ¿qué dicen sobre ti, teniendo en cuenta la forma en la que gestionas la ira?

