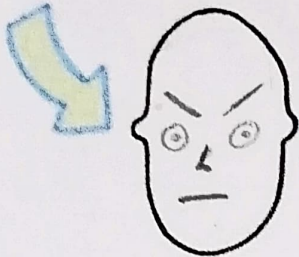


¿Qué cara se me pone cuando me enfado?



¿Qué cosas digo?

Pendejo, Estúpido, Idiota
v paribre, **putisísima**
madre.

• cuando me enoja con una situación

¿Cómo me comporto?

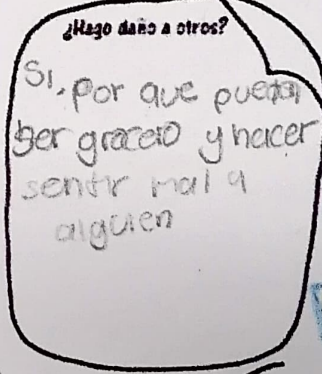
grosero, cortante, indiferente

Consecuencias - enojo, situación incómoda



¿Cómo me siento?

→ mal/bien



¿Hago daño a otros?

Si, por que puedo
ser grosero y hacer
sentir mal a
alguien

¿Cómo puedo CONTROLAR
mi comportamiento?

¿Qué he aprendido?

que no es la mejor
forma de liberar
mi enojo, pero
es efectiva

Escuchando musica
y respirando