FOLLETO 24:

RASTREADOR DE LA IRA

Desencadenantes

- Cosas o eventos que sucedieron que me enojaron
- ¿Qué inició la pelea?

Señales

- ¿Cómo supe que estaba enojado?
- ¿Cómo me dijo mi cuerpo que estaba enojado?

Acciones

- ¿Qué hice al respecto?
- ¿Qué pasó?