

ESTRATEGIAS

“

*Cómo
gestionar la ira*

”

M^a Jesús Fdez. Maestra PT



ESTRATEGIAS



1. Contar hasta 10.
2. Arrugar un papel o una pelota antiestrés.
3. Hacer garabatos en un papel.
4. Acercar un cojín a tu cara y grita con fuerza.
5. Hacer deporte.



ESTRATEGIAS



6. Diario de las emociones.

7. Termómetro de la ira.

8. Caja de la calma.

9. Estrategias de distracción.

10. Mindfulness y Meditación.

11. Apoyo psicológico.

