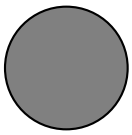
Semáforo de la ira

Anota tus señales y un paso posible para cada nivel.

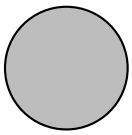


Rojo · alta

Ira desbordada. Cuesta pensar y el impulso es atacar, gritar o romper.

Mis señales (cuerpo y pensamiento)

Mi paso para este nivel

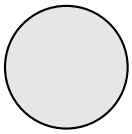


Amarillo · media

La ira sube. Todavía puedo notarla y frenar antes de estallar.

Mis señales (cuerpo y pensamiento)

Mi paso para este nivel



Verde · baja

Molestia o calma. Puedo hablar y pedir lo que necesito.

Mis señales (cuerpo y pensamiento)

Mi paso para este nivel

Complétalo en calma con señales propias. Si hay riesgo de violencia o daño, toma distancia y busca apoyo.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo