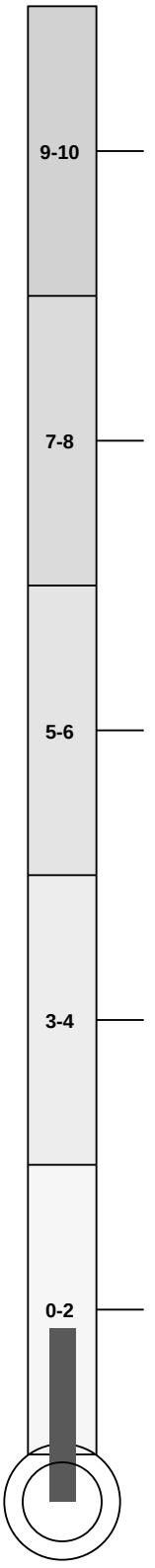
Termómetro de ira

Marca dónde estás ahora. Conviene actuar temprano, mientras aún puedes elegir la respuesta.



Desbordado

Impulso de atacar, sensación de perder el control.
-> Tomar distancia segura. Si hay riesgo para alguien, priorizar la seguridad y buscar apoyo.

Ira alta

Ganas de gritar o interrumpir, cuerpo muy activado.
-> Salir un momento, bajar el tono o posponer la conversación.

Tensión

Calor, voz más fuerte, pensamientos rígidos.
-> Hacer una pausa breve y respirar despacio antes de seguir.

Molestia

Incomodidad, impaciencia, algo empieza a fastidiarme.
-> Nombrar lo que pasa y pedir lo que necesito mientras es fácil.

Calma

Cuerpo relajado, puedo pensar con claridad.
-> Buen momento para resolver o aclarar lo que haga falta.

Marca tu nivel con una X. La misma situación puede necesitar respuestas distintas según dónde estés en el termómetro.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo