



detener

detenerme, debemos calmarnos y pensar antes de actuar

emociones:

- ira
- estrés
- furia



calma

pausa, me tranquilizo y pienso cual es la mejor solución.

emociones

- tristeza
- impotencia
- tranquilidad



calma

calma, reflexiono cual es la mejor solución y la pongo en práctica.

emociones

- calma
- alegría