

# → DÓNDE COMENZAR ←

## HOJA DE TRABAJO: MANEJANDO LA FRUSTRACIÓN Y LA IRA

La ira y la frustración son respuestas emocionales comunes que todo el mundo enfrenta. Sin embargo, si estos sentimientos se vuelven demasiado intensos, pueden provocar malestar mental y físico, y causar problemas en las relaciones. Esta hoja de trabajo puede ayudarle a identificar las emociones y los pensamientos que subyacen la ira y la frustración, y a determinar qué necesita para sentirse mejor.

Describa el suceso e identifique los elementos específicos que una persona haya dicho o hecho que provocaron su ira o frustración.

---

---

---

Mencione las emociones que subyacían a sus sentimientos de frustración o ira. *Para obtener una lista de emociones, consulte la herramienta del banco de palabras: Qué hay debajo.*

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué partes de la descripción anterior se centran en hechos, acciones o comportamientos (y no en un juicio u opinión)? Escríbalo.

---

---

---

---

---

---

---

---

Dedique un tiempo para pensar en lo que tiene que pasar para que se sienta mejor (menos enojado). Concéntrese en lo que puede hacer y en lo que necesita que haga otra persona.

¿Qué sucede con esta situación que NO puede cambiar?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué necesita oír para sentirse mejor?

---

---

---

---

---

---

---

---

La próxima vez que se sienta enfadado o frustrado, siga estos mismos pasos para ayudarle a procesar sus sentimientos. Hágase estas preguntas:

¿Qué ha pasado? → ¿Qué siento? → ¿Qué necesito?