

# CÓMO MANEJAR 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 ayudarlo 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 SUBYACEN A SUS SENTIMIENTOS DE FRUSTRACIÓN O IRA.**

Para ver una lista de emociones, visite <http://bit.ly/motivodefondo>

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ PARTES DE LA DESCRIPCIÓN ANTERIOR SE CENTRAN EN HECHOS, ACCIONES O COMPORTAMIENTOS (Y NO EN UN JUICIO U OPINIÓN)? ANÓTELO.**

---

---

---

---

---

---

---

Dedique un tiempo para pensar en lo que tiene que pasar para que se enfade menos. Concéntrese en lo que puede hacer y en lo que necesita que hagan los demás.

**¿QUÉ PUEDE HACER PARA SENTIRSE MEJOR?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ NECESITA QUE HAGA OTRA PERSONA PARA AYUDARLO A SENTIRSE MEJOR?**

*Recuerde que solo podemos controlar nuestras propias acciones. Sin embargo, escribir lo que necesita de los demás puede ayudarlo a abogar por sí mismo.*

---

---

---

---

---

---

---

**LA PRÓXIMA VEZ QUE SE SIENTA ENFADADO O FRUSTRADO, SIGA ESTOS MISMOS PASOS PARA AYUDARLO A PROCESAR SUS SENTIMIENTOS. HÁGASE ESTAS PREGUNTAS:**

¿QUÉ PASÓ? → ¿QUÉ SIENTO? → ¿QUÉ NECESITO?