

# Pulsar el botón de la ira

Comprender las cosas que desencadenan tu ira puede ayudarte a controlarla. No tienes que dejar que la gente pulse tu botón de la ira.

## Tus botones:

En los espacios siguientes, escribe las cosas que "pulsan tu botón de la ira". Posteriormente, escribe algo que puedas decirte a ti mismo(a) para no enfadarte cuando se pulse ese botón.



Mi botón: \_\_\_\_\_

Lo que puedo decirme a mí mismo(a): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mi botón: \_\_\_\_\_

Lo que puedo decirme a mí mismo(a): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mi botón: \_\_\_\_\_

Lo que puedo decirme a mí mismo(a): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mi botón: \_\_\_\_\_

Lo que puedo decirme a mí mismo(a): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mi botón: \_\_\_\_\_

Lo que puedo decirme a mí mismo(a): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_