

Por Carla Valencia

---

<https://autoayuda-eft.com/>

## Hoja De Trabajo 2 : Identificar Los Disparadores De La Rabia/Ira

---

Identificar los factores que desencadenan sentimientos de ira es un paso importante para aprender a controlar las reacciones. Esta hoja de trabajo puede ayudar a identificar esos factores desencadenantes.

Lea esta lista de disparadores y marque los que lo enojan.

- Alguien dice que hiciste algo mal.
- Alguien le dice en privado que hizo algo mal.
- Tu jefe te menosprecia.
- Tu esposa dice que no has estado haciendo lo suficiente en casa.
- Te quedas atascado en el tráfico.
- Está abrumado pero su jefe le da más trabajo.
- Quieres algo que no puedes tener ahora.

\_\_\_ Escuchas que alguien ha estado difundiendo rumores sobre ti.

\_\_\_ Tu amigo te dice que eres un cobarde por no hacer algo.

\_\_\_ Se le acusa de hacer algo que no hizo.

\_\_\_ Lo atrapan haciendo algo que no debería haber estado haciendo.

\_\_\_ Alguien trata de decirte cómo llevar tu vida.

\_\_\_ Un empleado no respeta su autoridad.

\_\_\_ Le dicen que no puede hacer algo.

\_\_\_ Lo apartan a un lado cuando pide ayuda.

\_\_\_ Alguien no está de acuerdo contigo.

\_\_\_ Alguien no hace lo que le dices que haga.

\_\_\_ Su jefe se hace cargo de una situación (lo anula).

\_\_\_ Alguien te amenaza.

\_\_\_ Su hijo derrama un vaso de leche en la alfombra.

\_\_\_ Su hijo no le escucha.

\_\_\_ Alguien inesperado sucede que arruina su horario.