



# La Campana de Alarma de la Ira



La ira es una pista importante de que no se está satisfaciendo una necesidad humana básica. Cuando te sientas irritado, agitado o enfurecido, escucha tu voz interior y pregúntate, ¿alguna de estas necesidades no está satisfecha?

- |                    |                   |               |
|--------------------|-------------------|---------------|
| 1. Seguridad       | 4. Respeto        | 7. Éxito      |
| 2. Control         | 5. Reconocimiento | 8. Equilibrio |
| 3. Predictibilidad | 6. Ser valorado   | 9. Dignidad   |



Escaneé este código  
para ver más Recursos  
para la Salud Mental