

# L'ANDANA

psicología • logopedia



## CONTROLANDO LA FRUSTRACIÓN



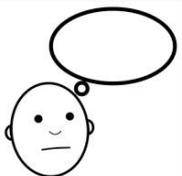
1. ¿CÓMO ME SIENTO?



2. ¿CÓMO LO HE EXPRESADO?

3. ¿QUÉ ME HA MOLESTADO?

Estoy \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



4. ¿PUEDO RESOLVER ESTA SITUACIÓN?



5. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?