

# Ciclo de la ira

Mapea una situación concreta paso a paso y busca el punto más temprano donde puedes pausar antes de que el ciclo se repita.

<p><b>Detonante</b> la situación concreta que encendió la ira: qué pasó, dónde, con quién.</p> <hr/>	El ciclo se repite si no intervienes
<p><b>Interpretación</b> qué pensaste o qué te dijiste sobre lo que pasó.</p> <hr/>	
<p><b>Señales del cuerpo</b> calor, tensión, ritmo cardíaco, respiración...</p> <hr/>	
<p><b>Impulso y conducta</b> qué sentiste ganas de hacer y qué hiciste o dijiste.</p> <hr/>	
<p><b>Consecuencia</b> cómo te quedaste tú y cómo quedó la situación o el vínculo.</p> <hr/>	
<p><b>¿Dónde puedo pausar antes? Marca el punto y anota tu pausa</b> elige el momento más temprano donde aún puedes parar, y una pausa concreta para ahí.</p> <hr/> <hr/>	

Usa una situación concreta y reciente, no una descripción de tu carácter. Si te preocupa lastimarte o lastimar a alguien, esta hoja no basta: busca ayuda inmediata o habla con un profesional.