# 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.

**Detonante**
la situación concreta que encendió la ira: qué pasó, dónde, con quién.

**Interpretación**
qué pensaste o qué te dijiste sobre lo que pasó.

**Señales del cuerpo**
calor, tensión, ritmo cardíaco, respiración...

**Impulso y conducta**
qué sentiste ganas de hacer y qué hiciste o dijiste.

**Consecuencia**
cómo te quedaste tú y cómo quedó la situación o el vínculo.

El ciclo se repite si no intervienes

**¿Dónde puedo pausar antes? Marca el punto y anota tu pausa**
elige el momento más temprano donde aún puedes parar, y una pausa concreta para ahí.

Usa una situación concreta y reciente. Si temes hacerte daño o dañar a alguien, busca ayuda inmediata o habla con un profesional.

Creado por **psyred.org**

**Terapia online desde $15 USD**
Escanea y agenda con un psicólogo