Mapa de mis detonantes de ira

Complétalo en calma para conocer tus patrones. Un detonante no obliga a reaccionar igual cada vez.

Mis detonantes más frecuentes

Las situaciones que una y otra vez encienden la ira (interrupciones, críticas, sentir injusticia, cansancio, falta de tiempo). Escríbelos con ejemplos concretos y recientes.

Qué suelen tener en común

Muchas veces no es el hecho en sí, sino cómo lo interpreto: sentirme tratado con injusticia, no escuchado o sin control. Busca el patrón que se repite.

La necesidad o el valor que tocan

Debajo de la ira suele haber algo que importa: respeto, descanso, justicia, espacio. Nombrarlo ayuda a responder a la necesidad, no solo a la chispa.

Cómo los noto venir

La primera señal del cuerpo o del pensamiento que aparece cuando se activa ese detonante. Reconocerla pronto da margen para una pausa.

Cómo puedo anticiparme

Reducir la exposición cuando se pueda, preparar una pausa o una frase, o atender antes la necesidad de fondo.

Conocer un detonante no lo elimina, pero da margen para elegir la respuesta en lugar de reaccionar en automático.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo