

El iceberg de la ira

Arriba está lo que los demás ven. Debajo, lo que la ira suele tapar. Marca lo que reconoces y baja a las líneas con tu último episodio real.

Lo que los demás ven

- | | |
|---|--|
| ☐ Gritos o portazos | ☐ Sarcasmo o ironía |
| ☐ Silencio hostil | ☐ Malas caras |
| ☐ Reproches | ☐ Irritabilidad todo el día |
| ☐ Golpear o lanzar cosas | ☐ Respuestas cortantes |

Lo que suele haber debajo

- | | |
|--|--|
| ☐ Miedo | ☐ Vergüenza |
| ☐ Tristeza | ☐ Soledad |
| ☐ Celos | ☐ Cansancio |
| ☐ Dolor por algo que pasó | ☐ Sentirse ignorado |
| ☐ Preocupación | ☐ Sensación de injusticia |
| ☐ Culpa | ☐ Estrés acumulado |

Mi última explosión fue

Debajo había

Qué necesitaba en realidad

Qué puedo pedir la próxima vez

