

Diario de la ira

La ira suele acumularse silenciosamente sin que nos demos cuenta antes de crecer fuera de control. Un **diario de la ira** puede ayudarnos a comprender esta emoción y a responder a ella de manera más eficaz.

Instrucciones: Lea los términos y haga una anotación en el diario después de cada episodio de ira.

Términos	Definiciones	Ejemplos
Desencadenante	algo que desencadena su ira	<i>que alguien se ría de usted, los platos sucios en el fregadero, un comentario de su pareja, no recibir una oferta de trabajo</i>
Señales de advertencia	los sentimientos, sensaciones y comportamientos que indican que su ira va en aumento	<i>sentirse irritado, apretar los puños, tener ganas de discutir, levantar la voz, ponerse a la defensiva</i>
Respuesta	su reacción cuando la ira está en su mayor punto	<i>insultar, gritar, decir o hacer algo hiriente, romper algo, salir furioso de casa</i>
Resultados	el resultado de su respuesta a la ira	<i>asustar a las personas a su alrededor, perder la confianza, dañar una relación, ser despedido, sentirte culpable</i>

Anotación n.º 1	Desencadenante	
	Señales de advertencia	
	Respuesta	
	Resultados	

Diario de la ira

Anotación n.º 2	Desencadenante	
	Señales de advertencia	
	Respuesta	
	Resultados	

Anotación n.º 3	Desencadenante	
	Señales de advertencia	
	Respuesta	
	Resultados	

Diario de la ira

Anotación n.º 4	Desencadenante	
	Señales de advertencia	
	Respuesta	
	Resultados	

Anotación n.º 5	Desencadenante	
	Señales de advertencia	
	Respuesta	
	Resultados	

Diario de la ira

Anotación n.º 6	Desencadenante	
	Señales de advertencia	
	Respuesta	
	Resultados	

Anotación n.º 7	Desencadenante	
	Señales de advertencia	
	Respuesta	
	Resultados	