La ira suele ser sólo la punta del iceberg; otras emociones quedan ocultas bajo la superficie.

A veces la ira oculta emociones vulnerables, como el miedo o la vergüenza. Otras veces, la ira es sólo ira.

Reflexionar sobre la ira puede revelar lo que hay debajo. Una pista es cuando su ira no encaja con la situación.

© 2026 Therapist Aid LLC