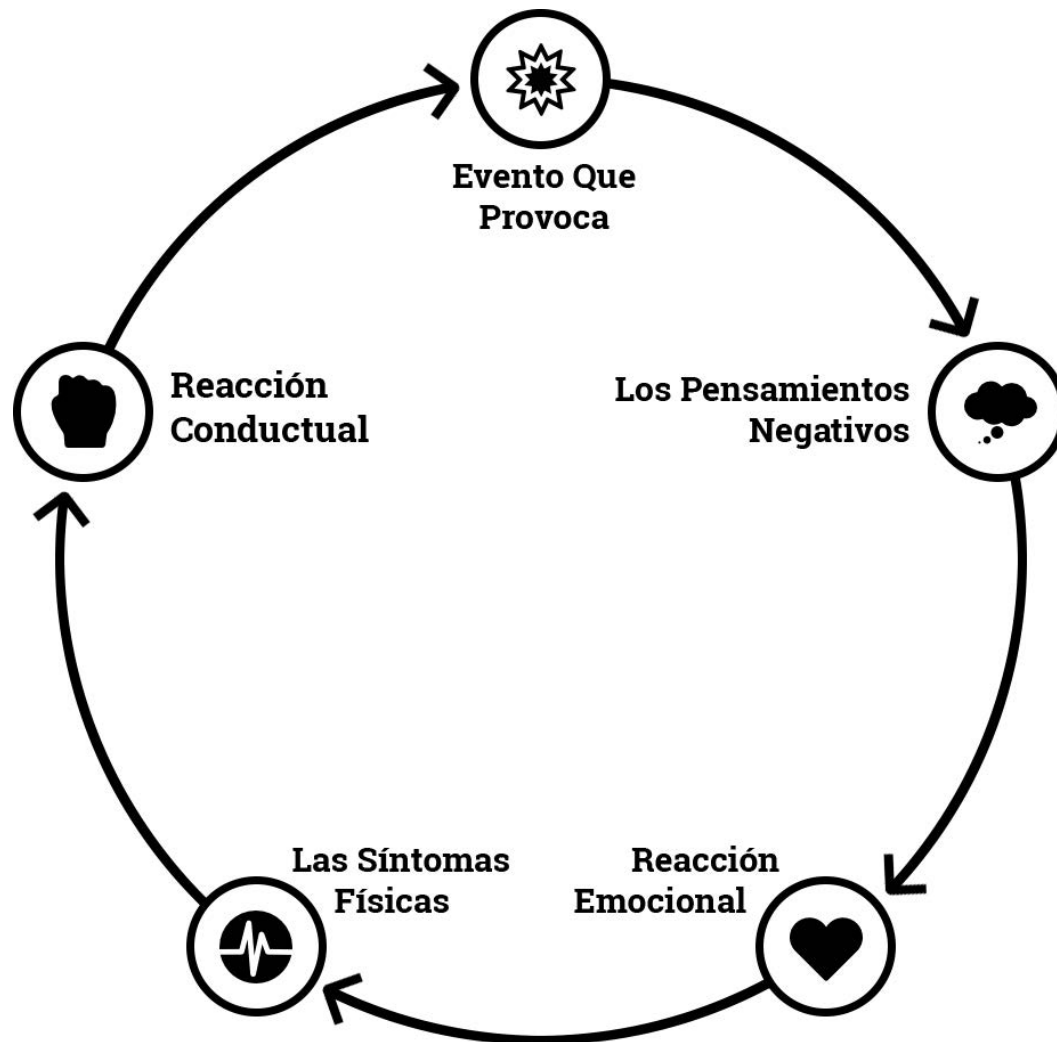


El Ciclo de Ira



Evento Que Provoca

Un evento o una situación provoca la ira.

Ejemplos:

- Alguien conduce mal.
- Tener un mal día del trabajo.
- Sentirse una falta de respeto.

Los Pensamientos Negativos

Los pensamientos irracionales y negativos ocurren como resultado del evento que provoca la ira. Ejemplos:

- "Soy el peor padre del mundo."
- "El imbécil quien condujo mal no le importa a nadie sino si mismo."

Reacción Emocional

Las emociones negativas resultan de los pensamientos negativos, aún cuando los pensamientos son irracionales. Ejemplos:

- Sentir vergüenza y culpa a través de ser "el peor padre del mundo."
- Sentir rabia al conductor.

Las Síntomas Físicas

El cuerpo responde automáticamente a la ira con varias síntomas. Ejemplos:

- Latido cardíaco rapido
- Hacer puños
- Sudar
- Temblar

Reacción Conductual

La persona reacciona a los pensamientos, las emociones, y las síntomas físicas. Ejemplos:

- Pelearse
- Discutir
- Gritar
- Quejarse