Ciclo de la ira

Evento desencadenante

Una situación o evento desencadena el ciclo de la ira:

- alguien le cierra el paso mientras usted conduce
- recibir comentarios críticos en el trabajo
- encontrar un desastre que dejó su pareja en la cocina

Rompa el ciclo: Haga un plan para controlar o evitar los eventos desencadenantes frecuentes.

Pensamientos negativos

Usted interpreta el evento desencadenante de forma negativa o irracional:

- "Ese $@#! sólo se preocupa de sí mismo".
- "¿Creen que no puedo hacer mi trabajo? Ya lo verán".
- "¡¿No pueden limpiar lo que ensucian?!"

Rompa el ciclo: Aprenda a detectar sus pensamientos irracionales para poder cambiarlos.

Respuesta automática del cuerpo

Su cuerpo reacciona a través de:

Emociones

- enfadado
- irritado
- ofendido
- herido

Síntomas

- sudor
- aceleración del corazón
- puños apretados
- sensación de calor

Rompa el ciclo: Considere las respuestas como una advertencia para que reflexione antes de reaccionar.

Respuesta conductual

Usted responde a la situación. Las respuestas agresivas suelen provocar nuevos eventos desencadenantes, lo que impulsa el ciclo (p. ej. alzar la voz provoca una discusión).

- discutir
- pelearse
- criticar
- rumiar
- gritar
- aislarse

Rompa el ciclo: Utilice una habilidad de afrontamiento, como respirar profundamente o alejarse.

© 2025 Therapist Aid LLC