



DIARIO DE LA IRA

La ira puede tomar el control de nuestros pensamientos y acciones antes de que nos demos cuenta de lo que está pasando.

Afortunadamente, con la práctica, se puede mejorar la gestión del enojo, antes de llegar a explotar y causar daño a nosotros mismos o a otras personas.

Instrucciones para el diario de la Ira

Tome algunos minutos ya sea al final del día o unas horas después de que tu enojo haya pasado. Tome un momento para reflexionar sobre una situación en la que se sintió ira.

Siguiendo en el ejemplo, tome algunas notas sobre el evento y complete mínimo 4 eventos.

Ejemplo	Disparador	"Mi esposo trajo los zapatos con barro y ensucio toda la casa y ni siquiera se dio cuenta. Yo Acababa de pasar el trapeador, así que perdí el aseo".
	Señales de advertencia	"Antes de enfadarme de verdad, me di cuenta de que me temblaban las manos y que estaba argumentativa. Cuando me enfadé más, mi cara se sintió muy caliente."
	Respuesta de enojo	Le grité a mi marido. Quería tirar algo, pero no lo hice, no podía dejar de pensar en lo egoísta que es."
	Resultado	"Mi marido también terminó enfadándose mucho y discutimos durante horas. Me fui a la cama sintiéndome culpable y triste."





Evento 1	Disparador	
	Señales de advertencia	
	Respuesta de enojo	
	Resultado	

Evento 2	Disparador	
	Señales de advertencia	
	Respuesta de enojo	
	Resultado	

Evento 3	Disparador	
	Señales de advertencia	
	Respuesta de enojo	
	Resultado	

Evento 4	Disparador	
	Señales de advertencia	
	Respuesta de enojo	
	Resultado	