

En algunas familias, se acepta la ira más que otras emociones. Una persona quizá exprese la ira para esconder las emociones que le causan sentir vulnerable, como el daño o la vergüenza.

Las desencadenantes de ira son las personas, lugares, situaciones, y cosas que causan la ira. Pueden dar pistas a las emociones bajo la ira.

La ira es una emoción que se ve fácilmente. Sin embargo, muchas veces la ira es solo la punta del iceberg. Otras emociones se esconden bajo la superficie.

La ira puede ser provocado por distintas emociones en distintas veces, o por una combinación de emociones a la vez. Pero a veces, la ira es simplemente la ira.

**IRA**

**TRISTEZA**

**DECEPCIONADO**

**SOLITARIO**

**ABRUMADO**

**AVERGONZADO**

**FRUSTRADO**

**INDEFENSO**

**LASTIMADO**

**PENADO**

**INSEGURO**

**HAMBRIENTO**

**DOLORIDO**

**ANSIOSO**

**ESTRESADO**

**AMENAZADO**

**CANSADO**

**DESDEÑOSO**

**CULPABLE**

**CELOSO**

**ASUSTADO**

**HUMILLADO**