Mi plan de control de ira

Complétalo en un momento de calma y tenlo a la vista. Un plan con "si... entonces..." preparado de antemano es más fácil de seguir en caliente.

Mis señales tempranas

La señal del cuerpo, el pensamiento o el impulso que avisa que la ira empieza a subir (calor, mandíbula tensa, "esto es injusto", ganas de alzar la voz). Reconocerla a tiempo abre espacio para actuar.

Situaciones que suelen activarla

Con quién, dónde y cuándo aparece más. Identificar el disparador permite anticiparse.

Mi pausa: cuando note la señal, entonces...

Una acción concreta para bajar la activación antes de responder (respirar lento, pedir un minuto, bajar el tono, salir a caminar). Las técnicas para reducir la activación son las que más bajan la respuesta física de la ira.

Cómo quiero responder

Hablar en primera persona, nombrar la necesidad y escuchar. La firmeza puede mantenerse sin atacar.

Si la intensidad es muy alta (8-10)

Tomar distancia segura, posponer la conversación y buscar apoyo antes de seguir. Si hay amenazas, violencia o riesgo para alguien, la prioridad es la seguridad.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

Mi plan de control de ira (continuación)

Reparar, si hizo falta

Qué puedo decir o hacer después para reparar, sin justificar el daño.

Revisa el plan cada tanto y ajústalo con lo que vas aprendiendo de cada episodio.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo