

# Manejo de ira

Cinco habilidades para responder a la ira sin actuar en automático: parar a tiempo, calmar el cuerpo, pensar distinto y reparar después.

## 1. Tiempo fuera

Salir un momento corta la reacción en caliente antes de hacer o decir algo que dañe.

1. En cuanto notes la señal de aviso, di que necesitas un momento y aléjate.
2. Acuerda de antemano cuánto tardas en volver (por ejemplo, 20 minutos).
3. Vuelve cuando el cuerpo esté más calmado, no antes.

## 2. Calmar el cuerpo

La activación de la ira baja al alargar la exhalación y soltar la tensión física.

1. Exhala más largo que inhalas durante uno o dos minutos.
2. Suelta mandíbula, hombros y puños, y baja el tono de voz.

## 3. Revisar el pensamiento caliente

En la ira la mente exagera la ofensa; mirarla de nuevo abre otras opciones.

1. Nota el pensamiento ("esto es un ataque", "no hay derecho").
2. Pregúntate qué otra explicación cabe y qué es lo importante aquí.
3. Elige responder a lo que necesitas, no al impulso.

## 4. Gastar la activación

El cuerpo activado necesita una salida que no dañe a nadie.

1. Camina rápido, sube escaleras o haz algo físico unos minutos.
2. Mientras tanto, mueve la atención al cuerpo en vez de rumiar la ofensa.

## 5. Volver y reparar

Después del enfado, retomar el vínculo evita que el conflicto se acumule.

1. Cuando ambos estén calmados, reconoce lo que hiciste o dijiste.
2. Escucha la otra versión y aclara lo que necesitabas.
3. Acuerden juntos un siguiente paso concreto.

Practica estas habilidades con la ira baja o media, cuando es más fácil. Si hay amenazas, violencia o riesgo para alguien, prioriza la seguridad y busca ayuda especializada.