Manejo de ira

Cinco habilidades para responder a la ira sin actuar en automático.

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, lleva la atención al cuerpo y deja la ofensa donde está.

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.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo