

Plan de calma para ira

Prepáralo en un momento de calma. Decide de antemano cómo reconocer que la ira sube y qué harás en lugar de reaccionar.

Mis señales tempranas de que sube la ira

en el cuerpo y en el pensamiento: mandíbula tensa, calor, voz alta, ganas de atacar, pensamiento rígido...

Mi pausa: qué haré al notar esas señales

algo concreto que dependa solo de ti: pedir un minuto, alejarte, respirar, bajar el volumen, tomar agua.

Cuando note (mi señal), entonces haré (mi pausa)

deja enlazada una señal concreta con una respuesta ya decidida, para actuar a tiempo.

Mi frase para volver a hablar

breve y en primera persona: lo que necesitas o lo que quieres entender, sin reproche.

Cómo reparo si ya respondí con ira

reconocer el daño, una disculpa concreta y acordar un siguiente paso.

Complétalo en calma y elige pausas que puedas hacer en tu vida real. Si la ira lleva a violencia o a hacer daño, prioriza la seguridad y busca apoyo profesional.