Plan de calma para ira

Complétalo en calma y decide qué harás al notar que la ira sube.

Mis señales tempranas de que sube la ira

en el cuerpo y en el pensamiento. Puede ser tensión en la mandíbula, calor, voz alta o ganas de atacar.

Mi pausa cuando note esas señales

algo concreto que dependa solo de ti. Por ejemplo, pedir un minuto, alejarte o bajar el volumen.

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. Escribe lo que necesitas o 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.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo