Mis señales de ira

Anota cómo se nota la ira en ti en el cuerpo, los pensamientos y los impulsos, y deja preparada una pausa para tu señal más temprana. Reconocerla a tiempo abre espacio para parar antes.

Señales en el cuerpo

calor, tensión, mandíbula apretada, respiración rápida, puños cerrados...

Señales en los pensamientos

"esto es injusto", "no me escuchan", "tengo que defenderme", "no aguanto más"...

Señales en los impulsos

ganas de gritar, interrumpir, irte de golpe, atacar, cerrar la conversación...

Qué suele activarla

la situación o el tipo de momento en que la ira suele aparecer.

Mi señal más temprana

la primera que suele avisar y que puedo aprender a reconocer.

Cuando note esa señal, haré...

una pausa decidida de antemano: pedir un minuto, alejarme, respirar, bajar el tono.

Reconocer la señal temprana abre espacio para una pausa. Nombrar señales no justifica hacer daño: si hay riesgo de lastimar a alguien, prioriza la seguridad y busca apoyo.

Creado por **psyred.org**

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