



GUÍA PRÁCTICA GRATUITA

Cómo gestionar la ira

7 claves para que el enfado no te controle

Por Leire M. Surga · Psicóloga y mediadora en Bilbao

ANTES DE EMPEZAR

La ira es una de las emociones que más culpa y vergüenza genera, pero también una de las más humanas y útiles: nos avisa de que algo no está bien. El problema no es sentirla, sino cómo la expresamos. Estas 7 claves te ayudarán a gestionarla sin reprimirla ni explotar.

01

La ira no es mala

Es una señal de que se ha cruzado un límite o de que algo te parece injusto. Escucharla, en vez de juzgarte por sentirla, es el primer paso para gestionarla.

02

Detecta las señales tempranas

La ira avisa antes de estallar: tensión en la mandíbula, calor, respiración acelerada, pensamientos en bucle. Reconocer esas señales te da margen para actuar.

03

Para antes de estallar

Cuando notes que subes, date un "tiempo fuera": sal de la situación unos minutos. No es huir, es evitar decir o hacer algo de lo que luego te arrepientas.

04

Baja la activación del cuerpo

La ira es muy física. Respira despacio, alargando la exhalación, o muévete (camina, sacude las manos). Rebajar la activación te devuelve la capacidad de pensar.

05

Mira qué hay debajo

Muchas veces la ira tapa otra cosa: dolor, miedo, cansancio, sensación de no ser tenido en cuenta. Preguntarte "¿qué hay debajo de este enfado?" lo cambia todo.

06

Exprésala sin dañar

Tienes derecho a estar enfadado/a y a decirlo. La clave es hacerlo desde el respeto: "me ha molestado esto y necesito..." en lugar de atacar o descalificar.

07

Trabaja el patrón si se repite

Si la ira te desborda a menudo o daña tus relaciones, hay algo debajo que merece atención. Trabajarlo en terapia te da herramientas para toda la vida.

¿La ira te está pasando factura?

Si sientes que el enfado te controla o daña a quienes quieres, puedo ayudarte a entenderlo y gestionarlo. La primera toma de contacto es gratuita.

Escríbeme en leiremsurga.com · Tel. 688 875 870