

## Consejos para controlar la ira - Ícaro Psicología

### CÓMO CONTROLAR LA IRA: CONSEJOS PRÁCTICOS DEL CENTRO ÍCARO

La ira es una emoción natural, pero cuando nos desborda puede herir nuestras relaciones y hacernos sentir fuera de control. Aquí tienes una guía práctica para reconocerla y gestionarla de forma saludable.

#### 1. RECONOCE LAS SEÑALES

Tu cuerpo habla antes que tus palabras: tensión en el cuello, calor en el rostro, respiración agitada. Detectarlas a tiempo puede evitar que la ira escale.

#### 2. RESPIRA PROFUNDAMENTE

La respiración pausada activa tu sistema nervioso calmante. Prueba este ritmo: inhala en 4 segundos, retén 2, exhala en 6. Hazlo 3-5 veces.

#### 3. DATE UN "TIEMPO FUERA"

Si puedes, aléjate del foco del conflicto unos minutos. Sal a caminar, respira, cambia de ambiente. Es una estrategia de autorregulación, no una huida.

#### 4. NOMBRA LO QUE SIENTES

Decir "estoy muy enfadado porque me siento ignorado" es mucho más útil que gritar. Poner palabras reduce la intensidad emocional.

## Consejos para controlar la ira - Ícaro Psicología

### 5. MIRA DEBAJO DE LA IRA

La ira suele ser una máscara de emociones más vulnerables: tristeza, miedo, decepción.

Pregúntate: ¿qué estoy necesitando que no estoy recibiendo?

### 6. ESCRIBE EN VEZ DE EXPLOTAR

Antes de responder en caliente, escribe lo que sientes. No para enviarlo, sino para entenderte.

Luego decide qué quieres comunicar realmente.

### 7. CUIDA TU CUERPO Y TU MENTE

Dormir bien, comer de forma regular, hacer ejercicio y tener espacios de descarga emocional reducen los ataques de ira.

### 8. PIDE AYUDA SI LO NECESITAS

Si la ira interfiere con tus relaciones o te genera sufrimiento, buscar acompañamiento profesional es un acto de valentía.

### RECUERDA:

La ira no es tu enemiga. Es una brújula emocional. Aprender a gestionarla te permite vivir con más libertad, presencia y respeto hacia ti y hacia los demás.

## Consejos para controlar la ira - Ícaro Psicología

Ícaro Psicología · Psicología y bienestar