



Guía práctica gratuita

Cómo gestionar la ira

por **Emiliana Simionescu**

Psicóloga sanitaria · ER Psicología Sanitaria



La ira tiene mala fama, pero es una emoción tan legítima como cualquier otra: nos avisa de que algo nos parece injusto o de que un límite se ha traspasado. El problema no es sentirla, sino qué hacemos con ella. En esta guía verás cómo entender tu enfado y expresarlo de una forma que no dañe tus relaciones ni te haga daño a ti.

La ira es un mensajero

La ira suele aparecer cuando sentimos que algo es injusto, que nos han faltado al respeto o que han cruzado un límite. En ese sentido, es una emoción útil: nos informa de que algo importante para nosotras está en juego.

Reprimirla del todo no funciona: se acumula y termina saliendo, a veces de golpe. El objetivo no es eliminarla, sino escucharla y canalizarla bien.

Reconoce tus señales de aviso

La ira rara vez estalla de la nada. Antes hay señales en el cuerpo que, si aprendes a detectar, te dan margen para actuar.

- Tensión en la mandíbula, los hombros o los puños.
- Calor, corazón acelerado, respiración corta.
- Pensamientos en bucle sobre lo que te ha molestado.
- Ganas de responder de forma brusca.

Gana tiempo antes de reaccionar

Cuando la ira está en su punto álgido, el cuerpo está en alerta y lo que decimos o hacemos suele traer arrepentimiento. Lo más sabio es no actuar en ese instante.

Poner distancia, aunque sean unos minutos, permite que baje la intensidad. "Necesito un momento, ahora sigo" es una frase que puede evitar muchos daños.

Calma el cuerpo

Como la ira se vive intensamente en el cuerpo, calmarlo ayuda a recuperar la claridad mental.

- Respira despacio, alargando la exhalación.
- Sal a caminar o mueve el cuerpo para descargar.
- Bebe agua fría a pequeños sorbos.
- Espera a estar más serena antes de hablar del tema.



Psicología Sanitaria · emilianapsicología.es · Tres Cantos y Colmenar Viejo

Mira qué hay debajo

Muchas veces la ira es la punta del iceberg. Debajo suele haber otras emociones más vulnerables: dolor, miedo, cansancio, sensación de no ser tenida en cuenta.

Preguntarte "¿qué me ha dolido de verdad aquí?" te ayuda a entenderte mejor y a expresar lo que necesitas, en lugar de quedarte solo en el enfado.

Expresa el enfado sin dañar

Se puede estar enfadada y comunicarlo con respeto. La clave está en hablar de lo que te ha molestado sin atacar a la persona.

En vez de "eres un egoísta", prueba con "me ha sentado mal que no me tuvieras en cuenta". Expresar tu enfado desde ti, señalando el comportamiento concreto, permite que te escuchen sin ponerse a la defensiva.

Previene en el día a día

Cuando estamos agotadas, con estrés acumulado o sin descanso, saltamos con más facilidad. Cuidar tu bienestar general (dormir, descansar, hacer pausas, poner límites) hace que la ira aparezca con menos frecuencia y con menos fuerza.

Aprender a gestionar la ira es un proceso, y estas claves pueden ayudarte a empezar. Si notas que el enfado te desborda a menudo, que daña tus relaciones o que te cuesta controlarlo por más que lo intentes, la terapia puede ayudarte a entender qué hay detrás y a encontrar formas más sanas de expresarlo. Esta guía es orientativa y no sustituye a un acompañamiento profesional.

Con cariño,

Emiliana Simionescu · ER Psicología Sanitaria

emilianapsicologia.es · 637 232 158

