

# De la Ira a la Asertividad

## 1. La ira aparece

### ¿Qué es?

Una emoción natural que surge cuando percibimos amenaza, injusticia o frustración.

### Señales comunes:

- Tensión muscular
- Aceleración del corazón
- Pensamientos impulsivos
- Deseo de atacar o defenderse



La ira no es el problema. El problema es cómo se expresa.

## 2. Pausa consciente

Antes de reaccionar, detente unos segundos.

### Estrategias breves:

- Respira profundo 3 veces
- Nombra la emoción: "Estoy sintiendo rabia"
- Observa tu cuerpo sin juzgar



Pausar no es callar, es tomar control.

## 3. Comprender el mensaje de la ira

La ira suele esconder una necesidad no satisfecha.

### Pregúntate:

- ¿Qué me dolió?
- ¿Qué necesito ahora?
- ¿Qué límite fue cruzado?



La ira informa, no decide.

## 4. Comunicación asertiva

Expresar sin agredir ni someterse.

### Estructura básica:

- Cuando tú... (hecho, sin juicio)
- Me siento... (emoción)
- Necesito... (límite o petición)



### Ejemplo:

"Cuando hablas en ese tono, me siento irrespetada y necesito que conversemos con calma".

Ser asertivo es cuidarme y cuidar la relación.

## 5. Resultado saludable

- Menos culpa y desgaste emocional
- Relaciones más sanas
- Mayor autocontrol
- Sensación de coherencia interna



Responder con asertividad es un acto de amor propio.

## Mensaje final

Transformar la ira en asertividad no es reprimir lo que sientes, es expresarlo con conciencia y respeto.