



## Controle la ira

*Dr. Edgar Rodríguez V.*

- **La ira es una respuesta humana normal ante una amenaza percibida o una mala acción por parte de otra persona.** Es energizante y, cuando se utiliza de forma constructiva, ayuda a corregir un error. Cuando se emplea de forma destructiva, la ira merma la confianza en uno mismo y crea problemas en la vida. Este aporte le ayudará a determinar si su ira es sana o insana y le proporcionará estrategias para reducir sus niveles de ira.

### ¿Qué es la ira?

- **El término *ira* engloba sentimientos que van desde el enfado hasta la rabia total.**
- *Es una emoción humana normal que todo el mundo siente de vez en cuando.* Puede aparecer cuando se siente estresado o cuando alguien vulnera sus derechos, le amenaza, le decepciona o se aprovecha de usted.
- **La ira le da una explosión de energía y puede impulsarle a hacer cambios positivos en su vida; pero también puede crear problemas en las relaciones y en el trabajo.**

### Comprenda su ira

- Todos los días ocurren cosas y es posible que sienta cómo se desata su ira: su jefe le pide que se quede hasta tarde para terminar un informe cuando usted tiene planes, su pareja no saca la basura, un conductor le corta el paso o un cajero es grosero.
- Es fácil suponer que estos hechos han provocado su enfado. Sin embargo, **no son los hechos en sí los que le han enfadado, sino su interpretación de la situación.**
- Como se explica en este aporte a ustedes de este grupo, cada uno de nosotros tiene creencias centrales que dirigen nuestros pensamientos automáticos. Estos pensamientos influyen en su reacción ante el suceso. Al identificar y cambiar esos pensamientos y creencias centrales, puede elegir su respuesta para disminuir los sentimientos de ira.

### **Su turno: Crear un registro de la ira.**

- Anote sus pensamientos y sentimientos sobre situaciones específicas en un registro de la ira.
- A medida que lo elabore, debería comenzar a ver patrones que le brinden información para manejar mejores situaciones similares en el futuro. Comience con tres columnas. (Agregaremos columnas adicionales más adelante, a medida que avancemos en el proceso.)

#### **Etiquete las columnas de la siguiente manera:**

- Mi dolor/estresores
- Qué sucedió
- Qué pensé

**Al principio, puede que no sea consciente de sus pensamientos automáticos, pero a medida que siga haciendo este ejercicio, se harán más evidentes.** Empiece por completar todo lo que pueda cada vez que se sienta molesto, irritado o enfadado.

He aquí un ejemplo: Usted y su pareja viven con un presupuesto y tienen una norma: ambos deben hablar antes de hacer cualquier compra que supere los 5000 soles. Después de una visita a la tienda de artículos para el hogar, su pareja vuelve a casa con muebles de exterior valorizados en 3,500 soles. Usted está enfadado porque su cónyuge ha decidido ignorar una norma doméstica acordada y gastar una gran parte de sus ahorros sin hablar antes con usted.

#### **Su registro de la ira sería el siguiente:**

<b>Mi dolor/estresores</b>	<b>Qué sucedió</b>	<b>Qué pensé</b>
Es difícil ahorrar.	Mi pareja decidió gastar dinero de nuestros ahorros sin hablar conmigo primero, a pesar de que habíamos acordado hablar antes de hacer compras superiores a 800 soles.	Mi pareja debería haber hablado conmigo antes de comprar los muebles. Mi pareja es desconsiderada. No puedo contar con que mi pareja siga las normas de la casa.

- **En vez de reaccionar inmediatamente, tómese unos minutos para completar su registro de la ira.** Muchas veces, las emociones cambian a medida que se desarrolla la situación, y querrá capturar los primeros pensamientos que le vengan a la cabeza.
- A medida que haga los ejercicios que sugiero, consultaremos su registro y le pediremos que lo complete.
- Completar el registro de la ira le ayudará a centrarse en los pensamientos que subyacen a sus emociones. Así podrá buscar distorsiones en sus pensamientos y cuestionar sus creencias.
- **Revise su registro de la ira al cabo de una semana; busque pensamientos automáticos** basados en procesos de pensamiento problemáticos y trabaje para encontrar formas productivas y positivas de expresar sus sentimientos.

### **Causas de la ira**

Coy a anexar al final los diferentes tipos de lentes ahumados o pensamientos automáticos.

Algunos de ellos suelen causar enojo.

**Proceso de pensamiento problemático: Personalización:** Usted asume una intención deliberada y dañina detrás de una acción.

- Su amigo llega tarde a comer y usted piensa que su amistad no es importante.
- Su cónyuge no responde a su mensaje de texto, y supone que está enfadado con usted.
- Su jefe está de mal humor y supone que no está contento con su trabajo.

**Contra estrategia:** Despersonalizar el acto.

**Pregúntese:** “¿Qué otras razones explican las acciones de los demás?”.

**Nuevos pensamientos:**

- Quizá mi amigo se ha quedado atrapado en el tráfico.
- Tal vez mi cónyuge está ocupada o no está mirando su teléfono en este momento.
- Tal vez esté disgustado porque no durmió bien la noche anterior.

**Proceso de pensamiento problemático: Falacia de Culpabilidad Externa:** Le echas la culpa a otra persona en lugar de aceptar la responsabilidad.

- Culpa al taxista cuando llega tarde a una reunión.
- Culpa a su compañero de trabajo por el retraso de un informe.
- Culpa a su cónyuge por gastar demasiado dinero.

**Contra estrategia: Asumir la responsabilidad.**

**Pregúntese:** “¿Qué hay en esta situación que sea responsabilidad mía?”.

**Nuevos pensamientos:**

- No dejé tiempo suficiente para viajar al otro lado de la ciudad.
- No entregué a tiempo mi parte del informe a mi compañero de trabajo, lo que no le dio tiempo suficiente para terminarlo.
- Tengo que fijarme primero en mis hábitos de gasto.

**Proceso de pensamiento problemático: Pensamiento Polarizado:** Cree que todo debe hacerse a su manera y le cuesta aceptar que hay formas diferentes de hacer las cosas.

- Su jefe quiere que rehaga un informe para que sea más completo. Usted piensa: “Menudo tirano”.
- Su amigo le sugiere una ruta diferente para ir a cenar. Usted piensa: “Mi camino sería mucho más rápido”.
- Su cónyuge elige un color de pintura diferente cuando decide de qué color pintar el salón. Usted piensa: “Siempre critican mis elecciones”.

**Contra estrategia:** Practicar la empatía.

**Pregúntese:** “¿Qué ideas y experiencias aporta la otra persona a esta situación?”.

**Nuevos pensamientos:**

- Veo el beneficio de los cambios que pidió mi jefe. Mejorarán el informe y me ayudarán a mejorar mi rendimiento laboral.
- Siempre voy por la misma ruta; me será útil conocer más de un camino para llegar al restaurante.
- Ambos colores son preciosos. Podemos pedir muestras y ver cuál nos gusta en la pared.

- Cuando alguien le critica o le hace una queja, usted puede elegir cómo responder. Su primera reacción puede ser de enfado o ponerse a la defensiva. En lugar de eso, piense en lo que ha dicho la otra persona. Repítale lo que ha dicho para aclarar que lo ha entendido y que está dispuesto a considerar su punto de vista.
- A veces, es posible que sienta que su enfado está justificado; alguien ha hecho algo malo y usted tiene todo el derecho a enfadarse. Supongamos que, al volver del trabajo, encuentra a su hijo jugando videojuegos.
- Antes de ir a trabajar, le dejó instrucciones para que cortara el pasto, sacara la basura y limpiara su cuarto. No ha hecho nada de la lista y, lo que es peor, la cocina está hecha un desastre porque ha dejado los platos del desayuno y la comida en el fregadero. Ha pasado todo el día comiendo, viendo la televisión y jugando videojuegos. Está que echa humo.
- Cuando se produce una situación como ésta, es esencial recordar que, aunque no puede controlar las acciones de la otra persona, sí puede controlar su propia respuesta. A veces, la ira hierve tan rápido que siente que no tiene control sobre ella. Recuerde que usted elige su reacción.

**Antes de enfurecerse con su hijo, tómese unos minutos para calmarse y analizar la situación. Hágase estas preguntas:**

- ¿Qué importancia tendrá esto dentro de una hora, mañana, la semana que viene o el año que viene?
  - ¿Merece la pena enfadarse y arruinarme toda la tarde?
  - ¿Qué pasos puedo dar para resolver la situación?
- 
- Puede decidir apagar la televisión y los videojuegos hasta que termine las tareas.
  - Puede decidir que mañana le dará otra oportunidad para que termine las tareas, pero dejándole claro que la televisión y los videojuegos están prohibidos hasta que las termine.
  - Puede quitarle otros privilegios, como el teléfono celular, hasta que demuestre que puede seguir sus instrucciones.
  - Tal vez decida que tiene que enviarle fotos de las tareas terminadas antes de poder ver la televisión o jugar videojuegos.
  - Hacer una lista de las opciones que tiene, le ayudará a sentir que tiene el control y reducirá los sentimientos abrumadores de ira. Si esto no funciona, aléjese de la situación dando un paseo, haciendo ejercicio, escuchando música o disfrutando de alguna actividad que

le resulte relajante. Una vez que se haya calmado, analice de nuevo la situación y proponga medidas para resolverla.

### **Su turno: ¿Crítica, queja o sugerencia?**

Cuando alguien le hace una queja o una sugerencia, ¿supone de inmediato que está criticando lo que usted ha hecho o ha dejado de hacer? El siguiente ejercicio le ayudará a considerar las quejas y sugerencias desde ambos puntos de vista, el suyo y el de los demás.

<b>Pensamientos automáticos: Críticas y quejas</b>	<b>Perspectiva de petición e información</b>
Él es muy exigente.	Está bajo presión; la reunión con el cliente es el lunes.
No le importa que disfrutemos de nuestro tiempo libre.	Mi jefe debe tenerme en alta estima por pedirme que termine esto.
No está contento con mi trabajo y quiere castigarme.	Tengo planes para esta tarde; tal vez podría ofrecerme a venir temprano el lunes para terminar esto.
Dice que el primer borrador no estaba bien.	No me ha dicho que el primer borrador no sea bueno, sino que quiere que lo termine.

En lugar de sacar conclusiones precipitadas basadas en sus pensamientos automáticos, **este ejercicio le permitirá sentarse, analizar la situación desde otra perspectiva y encontrar una solución. Le ayudará a pasar de la ira a la resolución de problemas.**

### **La ira sana en oposición a la insana**

La ira en sí no es ni sana ni insana. La frecuencia, la intensidad y la expresión de su ira determinan si es constructiva o destructiva. **La ira sana suele ser más leve, ocurre con menos frecuencia y se utiliza para resolver problemas y poner límites.**

**Algunas personas tienen problemas para controlar su ira, dejan que se desborde y explote. Utilizan la ira para controlar, intimidar, manipular o castigar a los demás. La ira no sana no guarda proporción con la situación y suele durar más de lo necesario. La ira insana es más frecuente que la sana.**

**La ira frecuente o intensa no es sana porque daña el sistema inmunológico, aumenta la presión sanguínea y predispone a enfadarse constantemente.**

**Las formas de expresar la ira que se describen a continuación no son sanas.**

- Gritar
  - Chillar
  - Pelear
  - Culpar
  - Amenazar
  - Violencia
  - Represalias
  - Guardar rencor
  - Poner fin a las relaciones
  - Castigar a los demás
- 
- Expresar la ira de estas formas puede satisfacer sus necesidades a corto plazo, pero, a menudo, acaba alejando a los que le rodean o creando conflictos en sus relaciones.
  - Puede tener problemas legales por peleas o destrucción de propiedades. Una vez que se calma, puede que se arrepienta de lo que hizo o dijo; aun así, cuando la ira vuelve a aparecer, sigue reaccionando de forma exagerada.
  - ***No expresar la ira tampoco es sano. La reprime y nunca le dice a nadie cómo se siente. La ira reprimida está relacionada con la hipertensión, las enfermedades cardíacas y el cáncer.***
  - Cuando controla la ira de forma saludable, **ADULTA SANA**, la utiliza como guía para saber que algo va mal.
  - Es su forma de darse cuenta de la decepción o la injusticia. Supongamos que sus hijos están jugando fuera.
  - Un auto pasa a toda velocidad por la calle. Se enfada. “¿Qué hace ese auto? ¿No saben que hay niños jugando? Es muy peligroso”. Usted puede elegir cómo reaccionar, ya sea corriendo detrás del auto, gritando o agitando las manos. Puede emprender una acción afirmativa, implicándose en su comunidad y colaborando con la policía para que coloquen señales y rompemuelles en la calle. Puede utilizar su enfado para crear un cambio. Expresar la ira de esta manera le dará una sensación de control sobre su vida.

### Su turno: ¿Hasta qué punto está enfadado?

- Repase los comportamientos de la siguiente tabla y piense con qué frecuencia los manifiesta.
- **Califique la frecuencia y la intensidad de cada uno de ellos. Utilice una escala de 0 a 5, en la que 5 significa muy frecuente o muy intenso.** Sume la puntuación de cada columna.

Comportamiento	Frecuencia	Intensidad
Gritos		
Chillar		
Peleas verbales		
Peleas físicas		
Culpar a otros		
Amenazar		
Actuar con violencia		
Tomar represalias		
Guardar rencor		
Poner fin a las relaciones		
Castigar a otros		
Total		

**Puntuación total de 0-22:** Probablemente sea capaz de controlar su ira dentro de unos límites razonables. Aun así, podría beneficiarse de las habilidades de este capítulo y aprender formas útiles de manejar situaciones frustrantes.

**Puntuación total de 23-44:** Probablemente tenga algunos problemas de control de la ira y necesite aprender a manejar sus reacciones de otra manera.

**Puntuación total de 45-55:** Lo más probable es que tenga un problema de control de la ira y necesite utilizar las habilidades de este capítulo para ayudarle a controlar sus reacciones y buscar ayuda para aprender a controlar la ira.

### **Botones de reacción comunes**

- Los **Botones Emocionales** son situaciones que desencadenan actitudes específicas que, a su vez, provocan ira.
- Aunque cada persona tiene sus propios “**Botones Emocionales**” en función de su vida y de sus experiencias pasadas, hay algunos temas comunes que subyacen a los desencadenantes de la mayoría de las personas.



- Puede combatir los **BOTONES EMOCIONALES** utilizando frases de afrontamiento: declaraciones breves que le ayuden a manejar las situaciones estresantes y a contraatacar los desencadenantes. Cuando practica estas afirmaciones, el cerebro las recuerda automáticamente y crea nuevos hábitos mentales y reflejos.

**Veamos algunos ejemplos** para que ustedes comprendan mejor, queridos amigos, de factores desencadenantes junto con las actitudes asociadas y algunas frases de afrontamiento sugeridas para ayudar a manejar la situación.

**Situación 1:** Las cosas no salen como uno quiere.

**Actitud:** Se siente con derecho a cumplir sus deseos y se enfada cuando otras personas le impiden conseguir lo que quiere.

**Afirmaciones de afrontamiento:** “Tengo deseos y necesidades, pero los demás tienen derecho a no estar de acuerdo o a decir que no. Tengo que respetar su derecho a hacerlo” o “Tengo necesidades, pero los demás también las tienen”.

**Ejemplo:** Le ofrecen un ascenso en el trabajo, pero se lo dan a otra persona. En vez de pensar: “Cómo se atreve; me ha apuñalado por la espalda”, **practique la aceptación.** “Todo el mundo en el trabajo quiere ascender. La persona que ha conseguido el ascenso se lo merece tanto como yo”.

**Situación 2:** Algo es injusto o alguien se está aprovechando de usted.

**Actitud:** Cree que todo debería ser justo, y si las cosas no son justas, siente la necesidad de corregirlo.

**Declaraciones de afrontamiento:** “Veo la justicia basándome en mi perspectiva; otras personas tienen sus perspectivas”. “La justicia es subjetiva. Los demás tienen derecho a ver las cosas según sus ideas, principios y expectativas”. “La vida no siempre es justa; eso es algo que tengo que aceptar”. “No todas las batallas merecen la pena”.

**Ejemplo:** Su amiga se compra un collar muy caro. Se siente enfadado y celoso y piensa: “Es tan injusto; apenas puedo pagar el alquiler”. En lugar de eso, practique la aceptación. “No todo en la vida es justo; seguro que ella también tiene sus batallas. No me corresponde a mí decir cómo debe gastar su dinero”.

**Situación 3:** Alguien le decepciona o no hace lo que esperaba.

**Actitud:** Asume que los demás intentan perjudicarlo intencionadamente o que no se preocupan por sus necesidades.

**Afirmaciones de afrontamiento:** “Nadie es perfecto; no todo el mundo se comporta como yo lo haría”. “Cuando alguien no hace algo que yo espero, no significa que no le importen mis necesidades. Los demás tienen sus propias necesidades, que pueden competir con las mías”.

**Ejemplo:** A su pareja se le olvida su cumpleaños, y usted asume que eso significa que no le importa lo suficiente como para acordarse o que está intentando herir sus sentimientos intencionadamente. En lugar de eso, **piense:** “Acepto que no sea bueno recordando eventos sociales. Puedo recordarle que se acerca mi cumpleaños en lugar de hacer que se sienta culpable”.

**Situación 4:** Otros a su alrededor cometen los mismos errores constantemente.

**Actitud:** Cree que tiene que cambiarlos. Piensa que si se esfuerza lo suficiente, grita o se queja lo suficiente, acabará por hacerles recapacitar.

**Declaración de afrontamiento:** “Los demás tienen sus métodos y sus límites. Exigirles que cambien sin entender sus motivaciones y limitaciones sólo lleva a callejones sin salida”.

**Ejemplo:** Su empleado sigue entregando informes con incoherencias. Usted piensa: “¡Qué idiota incompetente! ¿Por qué es tan desafiante?”. En lugar de eso, **intente pensar:** “Por lo visto, no entiende lo que quiero en este informe. Fijaré una hora para que repasemos exactamente cómo elaborar estos informes”.

Piense en una situación reciente que le haya disgustado. Escriba una breve descripción de los hechos. Pregúntese. ¿Qué puedo hacer para cambiar mi percepción de lo ocurrido? A continuación, escriba una declaración de afrontamiento.

### **Reformule su emoción**

- Algunos de los pensamientos automáticos más comunes en la ira son la personalización y el etiquetado. Cuando etiquetamos situaciones, a otras personas o a nosotros mismos con un lenguaje extremo, intensificamos nuestra ira y nuestro estado de ánimo. Comportamientos como maldecir, insultar o exagerar la negatividad (“¡Esto es horrible!”, “¡Nunca nadie me ha tratado tan mal!”) empeoran la situación en vez de mejorarla. En lugar de vivir con incredulidad, intente aceptar lo ocurrido.

Cuando atraviese una situación difícil, no pierda de vista las palabras descriptivas que emplee. Sustituya los términos por descripciones más objetivas o moderadas. A continuación, repita su afirmación original utilizando las nuevas palabras y compruebe si el nivel de intensidad de su emoción disminuye.

**Enunciado original:** “¡No puedo creer que se haya olvidado de mi cumpleaños! Estoy furioso”.

**Nuevo enunciado:** “Se ha olvidado de mi cumpleaños. Esto es decepcionante. Estoy molesto”.

**Declaración original:** “¡No puedo creer que se perdiera mi paquete! Estos conductores son idiotas. Qué desastre. Estoy muy disgustada. Tengo que denunciarlo”.

**Nueva declaración:** “La empresa perdió mi paquete. Esto es frustrante. Necesito llamar y presentar una reclamación”.

### **Aceptar la falibilidad en uno mismo y en los demás**

- Sabe que no es una persona perfecta. Sabe que comete errores y que tiene defectos, pero prefiere no pensar en ellos. Al fin y al cabo, cuando piensa en sus debilidades, debe aceptar que se equivoca o comprometerse a cambiar. Ignorar sus defectos es mucho más cómodo.
- Pero, espera que los demás vean y se responsabilicen de sus defectos y errores; y cuando no lo hacen, se enfada.
- Desarmar la ira empieza por aceptar que todo el mundo, incluido usted mismo, es falible. Una vez que lo haga, le resultará más fácil ver los desencadenantes de su ira desde una perspectiva diferente.
- Supongamos que su pareja se olvida de su cumpleaños. Se enfada porque no ha estado a la altura de sus expectativas. Supone que es un desconsiderado. Sin embargo, si considera que su pareja es falible, la situación y su percepción de la misma cambian. “Es olvidadizo, pero expresa su amor de otras maneras. Antes olvidaba las cosas y esperaba que la gente lo entendiera. Yo debería entender cuándo es olvidadizo”.
- Puede enfadarse cuando las personas no se comportan como usted cree que deberían y juzgarlas en función de cómo percibe sus acciones. Por ejemplo, supongamos que está hablando con un compañero de trabajo cuando llega otro compañero e interrumpe la conversación. Usted piensa que es un maleducado y asume: “Debería comportarse como yo lo haría”. Si primero se juzga a sí

mismo, recordando que ha interrumpido a otros en el pasado o que ha hecho cosas que otros creían que estaban mal o eran inapropiadas, entonces estará más dispuesto a ver el comportamiento de los demás de otra manera. Recuerde que no es su responsabilidad cambiar a los demás.

- Es su responsabilidad controlar y ajustar sus respuestas y reacciones. Otra forma de evitar juzgar a los demás es que, cuando lo note, deténgase y busque inmediatamente algo que le guste de la otra persona. Elógiela por esa cualidad. Si lo hace, se detendrá y verá a la persona de otra manera.

### **Su turno: Júzguese a sí mismo primero**

- Intente sorprenderse a sí mismo etiquetando a alguien. Preste atención y escuche con qué frecuencia juzga a los demás: a veces, amablemente; y otras, no tanto. Siempre que juzgue negativamente a alguien, deténgase y etiquete primero su comportamiento. Por ejemplo, cuando un compañero de trabajo le interrumpa en una conversación, puede que se muestre impaciente o intolerante. Cuando etiqueta sus propias acciones, puede centrarse en cambiarlas en lugar de esperar que otra persona cambie.

### **Aumente su tolerancia a la frustración**

- **¿Se enfada por pequeños detalles? ¿Se irrita cada vez que algo sale mal?**
- Es posible que tenga una baja tolerancia a la frustración. Los pensamientos automáticos típicos incluyen la catastrofización o la sobregeneralización de la frustración. Piensa que sentirse frustrado es terrible, por lo que evita cualquier tipo de decepción. Se niega a sí mismo la práctica para afrontar la frustración.
- **Cuando tiene una baja tolerancia a la frustración, exige que todo sea como usted quiere.** Usted no distingue niveles de problemas; no existen los problemas “pequeños”. Todo lo ve como una catástrofe. **Cuando tiene una baja tolerancia a la frustración:**

Busca actividades que le proporcionen placer inmediato.

Dedica su tiempo a evitar el dolor.

Se queja.

Se angustia por pequeños contratiempos.

Se preocupa demasiado por la justicia.

Tiende a comparar sus circunstancias con las de los demás.

- Las **personas con baja tolerancia a la frustración tienen un mayor riesgo de adicción o de conductas impulsivas como el sexo sin protección o el gasto excesivo.**
- Tienen a tener la “mecha corta”, enfadándose rápidamente cuando las cosas van mal.
- **Cuando se sienta frustrado por un problema concreto, escriba sobre él. Utilice uno de los siguientes puntos de vista para ver la situación desde diferentes perspectivas:**
  - Escriba una carta a su mejor amigo describiendo lo sucedido y los pasos que piensa dar para mejorarlo. Imagine que está solo en una isla desierta.
  - Redacte una carta describiendo la situación y cómo ha mejorado su vida una vez que la ha resuelto. Métala en una botella y arrójela al mar para que la lea un posible salvador.
  - Escríbase una carta a sí mismo desde el futuro. Vea la situación desde dentro de 1 mes, 1 año y 3 años. Describa la situación y cómo la resolvió.
  - Escriba el peor escenario posible describiendo lo peor que podría ocurrir. Piense en los problemas físicos y emocionales que podrían surgir si el problema continúa. Imagine la vida después de que se produzca la peor solución posible.

Una vez que observe el problema desde diferentes perspectivas, normalmente no le parecerá tan malo como al principio.

### **Su turno: Aumente su tolerancia a la frustración**

Puede utilizar el cuadro **ABCDEF** para analizar su frustración e idear formas de cambiar su reacción.

**A:** Suceso activador

**B:** Creencias

**C:** Consecuencias

**D:** Procesos de pensamiento problemáticos

**E:** Nuevos pensamientos

**F:** Declaración de afrontamiento

### **Veamos un ejemplo.**

**A:** Mi supervisor me criticó delante de mis compañeros.

**B:** Fue muy injusto. Debería haberme hablado en privado en lugar de tratarme como una niña. Fue humillante, todo el mundo me miraba. No puedo soportar que alguien me trate sin respeto.

**C:** Estuve enfadada el resto del día. No pude concentrarme y no hice mucho trabajo. Quiero dejarlo.

**D:** Personalización y culpa, “debería” y “debo”, y razonamiento emocional.

**E:** Hubiera preferido que mi supervisora hablara conmigo en privado, pero no tiene por qué hacer las cosas como yo quiero. Sería mejor que me tratara con respeto, pero a veces eso no va a ocurrir. Me sentí incómoda y avergonzada, pero no fue lo peor que me ha pasado. Estoy segura de que nadie me está juzgando; al fin y al cabo, a otras personas las regañan en el trabajo, y yo no las juzgo.

**F:** Preferiría no cargar con la rabia todo el día cuando las cosas no salen como creo que deberían. Preferiría ver las situaciones negativas de otra manera y recordar que he sobrevivido a cosas peores. Cuando piense en el comportamiento o la reacción que desea, evite sustituir una emoción intensamente negativa por un sentimiento profundamente positivo. En su lugar, trabaje para pasar a una respuesta más moderada. Utilice los niveles de emoción y otras palabras descritas en el capítulo 4. Por ejemplo, en lugar de “furioso”, pruebe con “molesto”.

### **Reflexiones para ustedes**

- **La ira no es ni buena ni mala.** La frecuencia, la intensidad y la forma de expresarla determinan si es positiva o destructiva.
- La ira insana a veces ofrece beneficios a corto plazo, pero a largo plazo, puede crear problemas en sus relaciones y en el trabajo, así como disminuir la satisfacción con la vida.
- Usted elige cómo responder; reformular sus pensamientos puede cambiar su perspectiva.

## **LISTADO DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS O LENTES AHUMADOS**

**Dr. Edgar Rodríguez V.**

*Somos conscientes que en muchas ocasiones reaccionamos emocionalmente de una forma exagerada, en función a sus esquemas, que después podemos percatarnos al estar más tranquilos. Esta exageración en nuestras reacciones no es gratuita, sino que obedecen a los lentes con los que manejamos en ese momento las experiencias. Esos lentes se tiñen de colores promoviendo una lectura distorsionada de la realidad influenciando en nuestra forma de sentir y actuar. A continuación, les brindo los lentes “ahumados” que muchas veces pueden intensificar nuestras emociones generando una reacción de exagerada ansiedad, tristeza o cólera.*

### **1 Filtraje**

***De toda la experiencia se toma un simple detalle, especialmente el negativo, y todo el evento o situación queda teñida por este detalle.***

*Algunas personas son sensibles solo a las pérdidas y no valoran los probables beneficios de las cosas, generando depresión en ellos. Otros solo ven la mínima posibilidad de peligro en una situación y eso les impide disfrutar del conjunto, que puede ser agradable, y se tornan ansiosas. Hay quienes en las personas solo buscan evidencia de injusticias y no valoran el resto, evidenciando enojo.*

*Esto no se da solo al considerar situaciones nuevas sino también al reexaminar los recuerdos. Si uno procede así al revisar su pasado puede reexperimentar selectivamente (filtrando el resto) solo las situaciones donde estuvo enojado o con angustia o depresión, saltándose los momentos donde estuvo bien*

### **2 Pensamiento Polarizado**

***Con este pensamiento uno hace elecciones extremas, no tiene términos medios. Las cosas son buenas o malas, maravillosas u horribles. Esto crea un mundo en blanco y negro y uno no puede ver los matices de gris. Cuando este pensamiento se aplica sobre uno mismo entonces si uno no es perfecto o brillante es que es un fracasado o un inútil. Estos lentes generan emociones extremas.***

### **3 Interpretación del pensamiento**

***Son hipótesis o ideas que uno se hace de personas o situaciones. Creer saber lo que sienten y piensan las personas.***

*Esto es así en la medida en que uno imagina que la gente siente y reacciona de la misma manera que uno mismo en igual situación.*

***Frases típicas: "Es lógico que actúe así porque está celoso"***

#### **4 Visión catastrófica**

Es la **tendencia a ver en pequeños signos una probable catástrofe**. Ejemplo: Un dolor de cabeza indica ya un tumor cerebral; el pulso acelerado o el hormigueo de los brazos indica un infarto cardíaco.

Suelen empezar estos pensamientos con la frase "¿Y sí??", Ej. "¿Y si me atropella un auto al cruzar?; ¿Y si se cae el avión? ¿Y si me mareo y me caigo? ¿Y si mi hijo empieza a drogarse?"

#### **5 Personalización**

Es la **tendencia a relacionar todo con uno mismo**. Esto conduce por lo general al hábito de compararse con los demás.

Por lo general, si de la comparación resulta vencedor gozará de un alivio momentáneo y si resulta perdedor se sentirá humillado. El error básico de este tipo de pensamiento es que se interpreta cada mirada, cada gesto o conversación como una pista o un dato para analizarse y valorarse a sí mismo. La persona que piensa así cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. Vive esclava de compararse con los demás, intentando determinar quién está mejor vestido, quien tiene mejor cuerpo, etc.

**Ejemplos:** "Baila mejor que yo", "...no soy tan divertido como el resto del grupo" "...ella es mucho más segura que yo", o bien: "Yo soy el más lindo"; "...a él le escuchan pero a mí no"

#### **6 Falacia de control**

Son lentes del sentido **del control o del poder sobre sí mismo**. Una persona puede verse a sí mismo como **impotente y externamente controlado**, pasivo, que nada puede hacer **o por el contrario** como que todo lo puede, **creerse responsable de todo y de tener que llevar al mundo en sus hombros**. Los dos modos básicos de ver el mundo desde este estado es o sentirse víctima del destino o por el contrario, creerse responsable del sufrimiento o de la felicidad de los que le rodean.

#### **7 Falacia de justicia**

Este lente está centrado en la **aplicación de normas legales y contractuales a los caprichos de las relaciones interpersonales**. El inconveniente es que dos personas raramente se ponen de acuerdo sobre lo que es justo y la justicia pretendida se refiere generalmente a si se le proporciona lo que uno espera, necesita o desea de la otra persona. Esto suele conducir a que uno quede inmovilizado en su punto de vista y sentirse siempre en guerra, con enojo creciente hacia el otro.

**Ejemplos:** "Si me quisiera no me diría que no"; "Si él realmente me quisiera volvería temprano a casa"; "Si esto fuera un buen matrimonio ella debería cuidar mejor a los niños."

#### **8 Razonamiento emocional**

Creencia de que **si uno siente determinadas cosas es porque son así en realidad**. Si uno se siente feo es porque uno es realmente feo. Si uno se siente culpable es porque tiene que haber hecho algo mal.



*El problema de creerse uno que el pensamiento emocional siempre es válido es como creerse que todo lo que dicen las propagandas de la TV es cierto.*

### **9 Falacia del cambio**

*En la falacia del cambio se cree que es más fácil cambiar a las otras personas para que se adapten a uno que modificarse uno para adaptarse al entorno. Las estrategias para cambiar a los otros incluyen echarles la culpa, exigirles, ocultarles cosas y negociar. El resultado habitual es que la otra persona se sienta atacada constantemente y no cambie en absoluto.*

*El supuesto fundamental de este tipo de pensamientos es que la felicidad de uno depende de los actos de los demás.*

### **10 Etiquetas globales**

*Etiquetar es ponerles rótulo a las personas o a las situaciones a partir de algún hecho o circunstancia. Si alguien no presta alguna cosa es etiquetada de egoísta. Si una persona se muestra poco bulliciosa en el grupo un par de veces ya queda etiquetado de aburrida. Estas ideas pueden contener algo de verdad, pero lo malo de los rótulos es que ignoran toda evidencia contraria convirtiendo la visión de las cosas en algo muy rígido y rutinario.*

### **11 Los debería**

*La persona con esta distorsión tiene una "lista interior" de normas rígidas y estereotipadas sobre **como "deberían" comportarse o actuar tanto ella como los demás**. Si se transgreden esas normas internas se enoja mucho, o se siente muy culpable si es ella misma quien las viola.*

*Como resultado de esto a menudo se termina adoptando la posición de estricto juez y encuentra permanentemente faltas en otros o en sí mismo. Si los demás no actúan consecuentemente a sus criterios se irrita o se pone intolerante. Supone que todos "deberían" conocer las reglas y "deberían" seguirlas.*

*Palabras típicas: "Debería... tendría... habría"*

#### **Ejemplos:**

- 1) Una mujer sentía que su marido "debería" querer sacarla a reuniones sociales y que en ellas él "debería" ser más sociable y conversador. Si el no hacía eso era porque "es un egoísta que solo piensa en sí mismo"*
- 2) Debería ser más espontáneo.*
- 3) Debería amar a mis hijos por igual*
- 4) Debería tener un carácter más fuerte.*
- 5) Debería ser más eficiente en lo que hago*
- 6) Debería ser más constante en mis afectos porque siento amor algunas veces pero otras no.*

### **12 Tener razón**

*Lente en el que **uno tiene que probar continuamente que su punto de vista es el correcto**. Se pone siempre a la defensiva no interesando la opinión del otro sino*

defender su idea. Es como que uno nunca se equivoca. Las personas con este tipo de opiniones raramente cambian porque no suelen escuchar nuevas informaciones, todo lo que no encaja en lo que ya creen lo ignoran y suelen considerar que tener razón es más importante que mantener unas buenas relaciones personales.

*Ej. El marido, que llegaba a cualquier hora y su esposa no sabía cuándo prepararle la comida, le reprochaba que mientras ella estaba tranquila en su casa él tenía que estar trabajando todo el día.*

### **13 Culpabilidad**

La persona con este lente experimenta **alivio cuando encuentra quién es el culpable o responsable de alguna situación**. Pero esto, a menudo implica que es el otro el que se ve forzado a convertirse en responsable de elecciones y decisiones que, en definitiva, son también responsabilidad de uno.

Algunas personas, de manera preferencial, vuelcan la culpabilidad sobre ellas mismas. Así constantemente se preocupan por creerse incompetentes, estúpidas, insensibles o muy emotivas.

### **Ejemplos**

1) Una mujer culpaba al carnicero de venderle siempre carne con grasa pero ella podría haber ido a otra carnicería.

2) Otra mujer pensaba que ella tenía la culpa de arruinarle el día al esposo por haber llegado veinte minutos tarde a una fiesta. Como la fiesta terminó temprano concluyó que era porque se habían molestado con ella.

### **14 Falacia de la recompensa**

La persona con este lente **se comporta correctamente en espera de una recompensa**. Por lo general llega a agotarse física y mentalmente trabajando y pensando que su esfuerzo será reconocido y recompensado por quien uno estima (Dios, los hijos, el cónyuge, el jefe).

**Ejemplo:** Una madre se desvivía para que sus hijos tengan lo mejor. Los llevaba a la escuela, supervisaba sus tareas, los acompañaba a gimnasia, a danza, música, de paseo, les preparaba las mejores comidas y les tenía la ropa impecable. Siempre pensaba que esto sería reconocido por ellos y por su marido. Como con tantas tareas solía quedar extenuada fue haciéndose irritable y malhumorada. Esto generó al final malestar y rechazo de parte de los suyos, cosa que ella tomaba como muestra de que ellos eran, después de todo, unos desagradecidos.

### **15 Sobregeneralización**

Se tiende a **hacer una conclusión válida para todo a partir de un solo hecho, generalmente poco relevante, ignorando cuidadosamente todo lo que pueda contradecirla**. Así si uno se marea realizando un viaje en colectivo nunca realizará otro. Esto conduce a una vida cada vez más limitada porque si ocurre algo malo una vez se esperará que ocurra eso una y otra vez.

**Palabras indicativas:** Todo, nadie, nunca, siempre, todos, ninguno.

Frases típicas: "nadie me quiere", "nunca seré capaz de confiar en alguien otra vez", "siempre estaré triste", "nunca podré conseguir algo mejor", "nadie querrá ser mi amigo si llega a conocerme realmente".

Recuerden, **los lentes ahumados** o irracionales son subjetivos, ilógicos, maltratan la estima y pueden expresarse en necesidades-

Los **lentes transparentes** o racionales son objetivos, lógicos, benefician la estima y se expresan en términos de deseos, preferencias y anhelos.

Si tienes algunos de estos lentes ahumados o Distorsionados, lo más probable es que de fondo existan Esquemas o Trampas Vitales.

Trata de identificar cuál de ellos predomina, genera conciencia y trata de ver realmente si hay evidencias objetivas ante lo que piensas.

**Dr. Edgar Rodríguez V.**