

EXTERNALIZACIÓN Y PROBLEMAS DE IRA

Universidad Iberoamericana (UNIBE)



Externalización y modelo narrativo para la intervención de problemas de ira en un marco cognitivo conductual: Un estudio cualitativo.

Sustentante:

Melina Pamela del Rosario Ramírez

Matrícula: 17-0609

Especialidad en Intervención en Crisis y Trauma

Asesora:

Gloriannys Báez

Santo Domingo, República Dominicana

Junio, 2024

Externalización y modelo narrativo para la intervención de problemas de ira en un marco cognitivo conductual: Un estudio cualitativo.

Melina P. del Rosario Ramírez

Universidad Iberoamericana (UNIBE) - Universidad de Salamanca (USAL)

Nota de autor:

Universidad Iberoamericana (UNIBE), Departamento de Psicología, Escuela de Graduados. Proyecto de investigación para optar por la Especialidad de Intervención en Crisis y Trauma. La correspondencia relativa a este artículo debe dirigirse a Melina P. del Rosario Ramírez, al siguiente correo electrónico: melinadelros25@gmail.com.

Resumen

Este estudio investigó la eficacia de la técnica de externalización en el tratamiento de problemas de ira, para evaluar su impacto en la modificación de la experiencia emocional. El sujeto seleccionado fue un hombre que manifestaba dificultades persistentes relacionadas con la ira y expresó deseo de cambiar. La intervención fueron seis sesiones semanales basadas en los principios de la técnica de externalización, integrando elementos de terapia cognitivo-conductual y Gestalt para facilitar la exploración y comprensión de las emociones subyacentes. Además, se utilizó el Cuestionario de Evaluación de la Ira para medir la relación del participante con la ira antes y después de la intervención. Los resultados revelaron que la ira aparecía como consecuencia a un manejo inadecuado de emociones vulnerables acumuladas. A través de la técnica de externalización, se facilitó al participante el procesamiento de estas emociones subyacentes, permitiéndole reconocer y utilizar recursos internos para su gestión efectiva. Como resultado, el participante experimentó una transformación en su narrativa emocional, adoptando una perspectiva más funcional y saludable al expresar sus necesidades y evitar así episodios explosivos de ira causados por la represión emocional prolongada.

Palabras Clave: estudio de caso, externalización, modelo narrativo, problemas de ira, terapia cognitivo-conductual

Introducción

La comprensión de la ira como una emoción compleja ha sido un tema central en la literatura psicológica reciente (Cantillo & Yáñez. (2020). La ira puede ser conceptualizada como una respuesta emocional adaptativa ante la percepción de una amenaza o injusticia, pero cuando se experimenta de manera crónica o desproporcionada, puede llevar a consecuencias adversas para la salud mental y el funcionamiento interpersonal (Novaco, 2010).

Particularmente, la incapacidad para controlar la ira puede aumentar los niveles de estrés y provocar un ciclo negativo de emociones difíciles de manejar (Lazarus y Folkman, 1984). Como resultado, puede dañar las relaciones con amigos, familiares y colegas; llevando a la ruptura de vínculos sociales importantes. Además, los problemas de ira no solo afectan las relaciones personales y sociales, sino que también, pueden tener consecuencias legales y perjudicar la calidad de vida de las personas.

Es crucial destacar que, la ira no solo es un problema individual, sino también un problema social significativo en la cultura occidental. Según Kindlon y Thompson (1999), en su libro "Raising Cain", a los hombres no se les enseña a expresar sanamente sus emociones de tristeza y miedo, lo que resulta en una falta de regulación emocional. Ellos argumentan que la ira es una emoción secundaria que enmascara sentimientos más profundos como la tristeza y el miedo. Esta carencia de alfabetización emocional en los hombres contrasta con las mujeres, a quienes sí se les permite y se les enseña a expresar una gama más amplia de emociones. Así, la represión emocional masculina contribuye a un entorno social en el que la ira se manifiesta de manera destructiva y perpetúa ciclos de comportamiento agresivo (Kindlon y Thompson, 1999).

En ese sentido, los profesionales de la psicología han buscado enfoques terapéuticos prácticos para abordar los problemas de ira (Spielberger y Reheiser, 2009). Uno de estos enfoques, y de los más usados para el tratamiento de la ira, es la Terapia Cognitivo Conductual (TCC). Según lo que plantean, DiGiuseppe & Tafrate (2003) las técnicas cognitivo-conductuales, como la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento, son componentes cruciales de programas exitosos de manejo de la ira y en la reducción de la agresividad.

El enfoque de este modelo consiste en la identificación y modificación de pensamientos y comportamientos desadaptativos y se basa en la premisa de que los

pensamientos y comportamientos desadaptativos contribuyen a la experiencia de la ira, por lo que, busca modificar estos patrones a través de técnicas como la reestructuración cognitiva y la exposición gradual a situaciones desencadenantes (Beck y Fernández, 2019). Por ello, se ha elegido este modelo como marco de trabajo en el tratamiento de la ira de este estudio. Sin embargo, a pesar de los avances con este enfoque, persisten desafíos en el tratamiento de la ira como: resistencia al cambio de parte de los individuos (Dattilio, 2015) y dificultad para identificar los desencadenantes específicos de la ira (Feindler y Ecton, 2016).

En este contexto, la técnica de externalización del modelo narrativo emerge como una estrategia prometedora para abordar estos problemas. La externalización permite a los individuos separar su identidad de sus emociones, facilitando una reflexión más objetiva sobre los desencadenantes de la ira y reduciendo la resistencia al cambio (White y Epston, 1993). Según White y Epston (1993), la externalización implica separar el problema de la persona, permitiendo así una exploración más objetiva y una mayor conciencia de los factores que contribuyen a la ira.

Al externalizar esta emoción, los individuos pueden verse a sí mismos como separados de sus problemas, lo que aumenta la sensación de control y agencia personal (White & Epston, 1993). Esta percepción puede generar sentimientos de empoderamiento, facilitando un enfoque más objetivo, holístico y menos crítico hacia la gestión de la ira. Por ende, este modelo permite al individuo ver su ira como un “objeto” externo, permitiendo una comprensión más profunda de las causas y consecuencias de la misma; esencial para el cambio conductual y cognitivo. Asimismo, la externalización ayuda a reducir la estigmatización personal asociada con tener problemas de ira, al no identificar al individuo como el problema. Por lo que, puede mejorar la autoestima y abrir un espacio más seguro para la exploración y resolución de problemas.

En ese sentido, este estudio se propone investigar el uso de la técnica de externalización del modelo narrativo para el tratamiento de problemas de ira dentro del marco cognitivo conductual. Combinando la TCC con la técnica de externalización, se pueden superar los desafíos expuestos al proporcionar un enfoque más comprensivo y flexible. La TCC ofrece herramientas estructuradas y prácticas, mientras que la externalización añade una dimensión narrativa que enriquece el proceso terapéutico, ayudando a las personas a entender y gestionar su ira de manera más efectiva (Mackintosh, 2014).

Al examinar las experiencias y perspectivas del individuo que participa en esta intervención, así como las opiniones de expertos en el campo, se espera contribuir al desarrollo de intervenciones terapéuticas más efectivas y personalizadas para abordar la ira y mejorar el bienestar emocional de las personas. De igual forma, se busca avanzar en la comprensión y el tratamiento de uno de los problemas emocionales más comunes y desafiantes en la práctica clínica contemporánea (Beck y Fernández, 2019).

Método

Participantes

El presente trabajo adoptó un enfoque de estudio de caso único, seleccionando a un sujeto que cumpliera con criterios específicos de inclusión. El criterio principal consistió en que el individuo presentara quejas constantes de malestar en relación con su manejo de la ira y manifestara un interés genuino en modificar dicha relación. El sujeto seleccionado fue un hombre de 29 años, soltero, quien voluntariamente se contactó con la investigadora a través de redes sociales, demostrando una disposición activa y comprometida para participar en el proceso de intervención. La investigadora no conocía al sujeto previamente, lo que garantizó la imparcialidad en la selección del participante.

Instrumentos

Para llevar a cabo la recopilación de datos se empleó: la anamnesis psicológica y un cuestionario de evaluación de la ira para adultos. En cuanto a la anamnesis, es un proceso fundamental en la evaluación psicológica que implica recopilar información relevante sobre la historia clínica, emocional y psicosocial del participante. También, se exploran aspectos como los síntomas actuales, el desarrollo psicológico, la historia educativa y laboral, las relaciones interpersonales, el funcionamiento familiar, los eventos estresantes pasados y cualquier tratamiento previo. Con relación al *Cuestionario de evaluación de ira para mayores de edad*, de creación propia (Anexo 2), basado en la teoría cognitivo-conductual, incluyó componentes claves de este modelo como: la evaluación de la respuesta emocional y las estrategias de afrontamiento. El cuestionario tiene 20 preguntas con escalas tipo Likert que abordan la experiencia, expresión, reacciones físicas y emocionales y manejo de la ira.

Procedimiento

La investigadora, siguiendo el protocolo de la Universidad Iberoamericana, envió la propuesta de investigación y el consentimiento informado al Comité de Ética de la universidad. Al obtener aprobación a través del código ACECEI2024-128, se difundió una cadena de mensajes de texto en las redes sociales de Instagram y WhatsApp con el número de contacto de la investigadora y toda la información pertinente a la investigación. Una vez se estableció contacto inicial con el participante, se le presentó el documento de consentimiento informado, el cual fue leído en su totalidad y aprobado por el participante. Después de esto, se aplicó el Cuestionario de Evaluación de la Ira para Adultos, con el objetivo de tener un punto de referencia sobre la relación del participante con la ira antes de la intervención, para aplicarlo nuevamente al final del proceso y comparar los resultados. El consentimiento y el cuestionario fueron guardados en un sobre sellado al que solo la investigadora tiene acceso.

El procedimiento del estudio consistió en seis sesiones virtuales, donde se utilizó el análisis de narrativas como método principal para examinar las experiencias relacionadas con la ira. Además, la investigadora tomó notas detalladas durante cada sesión y se contó con las respuestas de las tareas asignadas al participante entre una sesión y otra como fuente adicional de información.

La primera sesión se enfocó en comprender la historia de la ira en la vida del participante, identificando el elemento a externalizar: la ira. La segunda sesión se centró en caracterizar el elemento externalizado, así como en identificar los desencadenantes de la ira y su influencia en la vida del individuo. En la tercera sesión, se exploró la influencia de la persona sobre la ira en su vida, cuestionando pensamientos automáticos relacionados con la ira y su relación con la dificultad para manejarla. La cuarta sesión se dedicó al desarrollo de nuevas narrativas de pensamiento y a explorar nuevos significados en relación con la ira. En la quinta sesión, se asistió al participante en la toma de decisiones para enfrentar el problema y se identificaron herramientas para gestionar futuros episodios de ira.

Finalmente, en la sexta sesión, se evaluó el progreso en el manejo y resignificación de la ira, y se reflexionó sobre el mantenimiento de las habilidades adquiridas para enfrentar futuros desafíos. Esta combinación de métodos y enfoque sistémico, garantizó una recopilación completa y detallada de los datos necesarios para comprender y abordar eficazmente los problemas de ira del participante.

El procedimiento que se usó para validar los resultados del estudio es “el análisis de narrativas”. Se basó en la recopilación de relatos personales proporcionados por el participante durante cada intervención. Para el análisis, se identificaron patrones, temas emergentes y elementos clave en las narrativas, construyendo un relato general que capturó la esencia de las experiencias compartidas del participante. También, se hizo uso de las tareas reflexivas del participante, asignadas entre una intervención y otra. Esto se alinea con el paradigma cualitativo de la investigación, que buscó explorar y comprender las experiencias individuales desde la perspectiva del propio participante.

Resultados

Sesión 1:

Max, de 29 años, reside con su madre y su hermano menor de 8 años. Es graduado en Administración de Empresas y trabaja en el área de Recursos Humanos en una entidad bancaria, que aunque satisfactoria en algunos aspectos, contribuye a una carga emocional debido a las largas jornadas que limitan su tiempo personal. Max expresa experimentar problemas significativos con la ira, los cuales él denomina como “**ACTITUD**”. Los mismos parecen impactar su interacción social y su bienestar emocional. Al nombrar su ira como “**ACTITUD**”, Max facilita la visualización de la ira como algo que puede ser modificado y controlado, en lugar de una característica inherente e inmutable.

En un inicio, Max conocía algunos recursos para gestionar “**LA ACTITUD**”; sin embargo, no sabía cómo utilizarlos. Para él, hacer ejercicio físico, darse tiempo para reflexionar y alejarse de situaciones que le puedan provocar “**LA ACTITUD**” eran suficientes. Pero, aun con estos recursos, frecuentemente se sentía irritado, frustrado o enojado sin razón alguna. Además, Max considera estar cansado, triste y deprimido por no saber cómo lidiar con “**LA ACTITUD**” de una forma que no le traiga problemas en sus relaciones. En esa misma línea, Max manifiesta rara vez hablar sobre sus sentimientos y hacer uso de ejercicios de respiración para sentirse mejor.

En cuanto al origen de “**LA ACTITUD**”, Max comenta que esta se debe a una infancia marcada por ser hijo de una madre soltera que, según relata, frecuentemente lo dejaba solo para salir. Dice que esta situación le generó sentimientos de abandono desde temprana edad. Aunque su tía materna asumió el rol de cuidadora, su enfoque disciplinado

contrastaba con el cariño más expresivo de su madre. Para Max, esta dinámica familiar parece haber influido en la formación de su autoestima y en cómo maneja sus emociones, especialmente la ira. Igualmente, piensa que la percepción de abandono y las experiencias de sobreprotección por parte de sus cuidadoras, contribuyeron a un sentimiento de impotencia y frustración.

Al pasar a la adolescencia, Max recuerda la intensificación de **“LA ACTITUD”**. En este momento de su vida, experimentó acoso escolar debido a su alta estatura y personalidad introvertida, lo que, según él, provocó que desarrollara mecanismos de defensa que incluían involucrarse en peleas. Asimismo, la adolescencia de Max se caracterizó por una mayor soledad, puesto que su tía emigró a España. Para Max, **“LA ACTITUD”** fue tanta en esta etapa de su vida, que su madre decidió ponerlo en 8.º grado en una escuela pública. Estando ahí, también seguía teniendo problemas, estaba rebelde e incluso se buscaba problemas en las calles: muchas veces hasta por sentir que otro muchacho era más grande que él. Max describe este comportamiento como respuestas defensivas ante el acoso constante.

Max expresa que un incidente en su adolescencia, donde sus seres queridos mostraron una gran decepción por **“LA ACTITUD”** marcó un punto de inflexión, motivándolo a adoptar una postura más asertiva. Para él, la transición de ser una *“presa”* en su juventud a un *“cazador”* en la adolescencia y la adultez temprana indica un esfuerzo por adaptarse y protegerse de futuras vulnerabilidades emocionales y físicas. Al preguntarle a Max, sobre cuáles sentimientos posiblemente están detrás de **“LA ACTITUD”**, menciona con ojos llorosos: impotencia, miedo, enojo, dolor y tristeza.

En su vida adulta, Max expresa que sigue enfrentando el desafío de expresar sus emociones de forma que no intimide a los demás. Aunque sus colegas lo describen como un *“pan de Dios”* una vez que lo conocen, la primera impresión que proyecta es de alguien potencialmente amenazante, debido a su alta estatura y su cara antipática, lo cual es una fuente de angustia para él, ya que contradice su autopercepción y sus intenciones. En el trabajo, Max dice sentirse cómodo y valorado. No obstante, expresa que la falta de tiempo personal después del trabajo limita su capacidad para gestionar su estrés y cuidar de sí mismo adecuadamente. Aunque, reconoce que hace el esfuerzo de ejercitarse varias veces a la semana en horario matutino, antes de ir al trabajo.

Max también menciona que la terminación de una relación amorosa parece haber reactivado viejas heridas emocionales, específicamente sentimientos de impotencia y pérdida, lo que ha exacerbado “**LA ACTITUD**”, intensificando su necesidad de entender y modificar su respuesta emocional. Culminamos la sesión explorando la conclusión de que “**LA ACTITUD**” siempre hace su aparición en momentos donde para él, la impotencia, la tristeza y la frustración están presentes. Además, discutimos la posibilidad de abrirse emocionalmente a dos amigos cercanos que él mismo menciona sentir que son sus hermanos. Lo mismo, con la intención de mitigar “**LA ACTITUD**” en contextos interpersonales. Igualmente, Max identifica el ejercicio como un mecanismo útil para el manejo del estrés y “**LA ACTITUD**”. Max reconoce que la decisión de participar en este estudio es un paso proactivo hacia la búsqueda de nuevas estrategias para manejar “**LA ACTITUD**” y termina la sesión reconociendo el peso de sus experiencias y cómo éstas han moldeado su presente.

Tarea para próxima sesión: Verbaliza con tus amigos más cercanos cualquier situación que te esté afectando emocionalmente en el momento.

Sesión 2

La segunda sesión con Max, revela avances importantes y áreas de desafío continuo. La sesión comienza con una indagación sobre su estado emocional actual, donde él expresa estar en una “baja” debido a un proceso de desenamoramiento que había mencionado al final de la primera sesión. Al profundizar en las razones de su estado de ánimo bajo, Max identifica un “choque emocional” que implica revivir los eventos pasados de su relación y cuestionarse sobre sus fallos personales y los de la relación.

Al consultar con Max sobre qué hace en estados de “baja”, para poder moverse a estar en “alta”, comenta que hace uso de una afirmación que le enseñó su antiguo terapeuta. La misma dice “el pasado es sólido, el presente es líquido, el futuro es gaseoso”. Max expresa que esta afirmación le permite centrarse en el presente y aceptar la inmutabilidad del pasado y la incertidumbre del futuro, sirviendo como una herramienta cognitiva para manejar sus emociones.

Posteriormente, la conversación con Max, se extiende a cómo él ha intentado manejar sus emociones compartiéndolas con amigos cercanos, una tarea asignada en la sesión anterior, donde se le pidió verbalizar con sus amigos más cercanos cualquier situación que le

estuviese afectando emocionalmente en el momento. Max dice reconocer el valor de no afrontar solo sus problemas y la importancia del apoyo emocional. Para Max, haberse permitido ser vulnerable con unos de sus amigos más cercanos, le proporcionó alivio y validación externa y expresa *“me di cuenta que no tengo que sufrir solo”*.

Luego, Max describe a **“LA ACTITUD”** como un mecanismo defensivo que se activa cuando se siente incómodo o necesita expresar descontento. A través del ejercicio de la silla vacía, pudimos explorar juntos las funciones de **“LA ACTITUD”**, donde él identifica que esta le permite *“demostrar su fortaleza y no sus debilidades y convicción en lugar de vulnerabilidad”*. Las preguntas utilizadas con este ejercicio fueron:

- ¿Qué te dice **“LA ACTITUD”**?
- ¿Cuál es su función en tu vida?

Max logró identificar el propósito genuino de **“LA ACTITUD”**: ser una herramienta para la autoafirmación y la protección en situaciones de vulnerabilidad. Un punto crucial de la sesión es el reconocimiento de Max de que **“LA ACTITUD”** se manifiesta como respuesta a la incomodidad y la necesidad de afirmar sus pensamientos y emociones. A pesar de ver esto como algo positivo, Max se preocupa que los demás puedan percibirlo como una mala persona si mantiene **“LA ACTITUD”**. Esta revelación fue usada para desafiar la percepción negativa de Max sobre la expresión de su ira, sugiriendo que **“LA ACTITUD”** puede ser una forma válida de comunicación emocional, y no necesariamente una amenaza para su imagen como buena persona.

Igualmente, le expresé que no puede controlar las reacciones de los demás y que la comunicación honesta de sus sentimientos es fundamental para relaciones saludables. Luego de escuchar esta nueva percepción, Max mantiene silencio por aproximadamente 1 minuto y medio. Después, dice *“este miedo a la percepción negativa por parte de otros me lleva a reprimirme, lo cual no solo no resuelve el problema, sino que agrava la situación, alargando la duración y la intensidad de **“LA ACTITUD”**”*. Además, *“me lleva a expresarme negativamente con quienes más quiero.”* Esta redefinición ayudó a Max a reconocer que expresar sus emociones es crucial para las relaciones saludables y que la responsabilidad de las reacciones de los demás no recae en él.

Max concluye la sesión con reflexiones poderosas sobre la autonomía en la expresión emocional y la aceptación de que no puede controlar las percepciones de los demás. Además, aprende que ser auténtico en su comunicación es compatible con ser una buena persona, y que reprimir sus emociones solo lleva a manifestaciones más destructivas de **“LA ACTITUD”**. Para finalizar, Max expresa *“ahora tengo una visión más clara de que ser auténtico no necesariamente implica ser percibido negativamente, y que reprimir mis emociones solo contribuye a más malestar emocional y malestar con los demás.”* Esto indica un paso significativo hacia el desarrollo de una autoimagen más flexible y menos condicionada por las percepciones ajenas.

En resumen, esta sesión refleja un uso efectivo de la externalización para facilitar la autoexploración y el cambio personal. Max empieza a ver **“LA ACTITUD”** no como un enemigo interno, sino como una parte de sí mismo que necesita comprensión y manejo adecuado. Este enfoque no solo reduce la estigmatización de su experiencia emocional, sino que también le proporciona herramientas prácticas para mejorar su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales.

Sesión 3

La tercera sesión con Max, empezó con una exploración de su estado emocional actual, vinculado nuevamente a su proceso de duelo por su relación amorosa pasada. Según los síntomas que presenta, podemos asumir que se encuentra en la segunda tarea del duelo de Worden, pues parece aún necesitar ayuda para procesar la pena del duelo (Worden, 2004). Max expresó sentir vergüenza por continuar afectado por su ruptura, lo que refleja una internalización de estereotipos de género sobre cómo debería gestionar sus emociones un hombre. Este punto en la sesión fue crucial para reafirmar la importancia de permitirse sentir sin juicios. A pesar de esto, Max reconoció una mejora en su manejo emocional en comparación con el pasado. Dijo *“hoy estoy mejor que hace un año, pues hace un año me la pasaba buscándola. Hoy en día siento lo que tengo que sentir, soy más consciente y no pongo mi dignidad en juego”*. Este comentario indica un avance en su capacidad de resiliencia y autoconsciencia.

Posteriormente, utilizando la rueda de las emociones, identificamos una serie de emociones complejas que Max está experimentando en su duelo, destacando sentimientos de

miedo, sorpresa y tristeza, con un enfoque particular en emociones como humillación, culpa y consternación. Max hace saber que estas emociones lo hacen ponerse odioso con los demás y dan paso a “LA ACTITUD”. Igualmente, menciona que “LA ACTITUD” está directamente relacionada con una sensación de vulnerabilidad y exposición debido a que su ex pareja, al terminar la relación, empezó a exponer sus situaciones con personas del trabajo de él que no eran cercanas, dándoles acceso a su vida íntima.

En este punto de la sesión, se reveló que el objetivo terapéutico inicial de Max: “*ser más sutil expresando mis emociones, para controlar las reacciones de los demás*” no estaba permitiéndole expresar todos los sentimientos que lleva guardados. Lo cual, a menudo, culmina en explosiones de ira y hostilidad: “LA ACTITUD”. Por tanto, Max eligió ajustar su objetivo terapéutico a “*expresar y procesar mis emociones internas para aliviar mi carga emocional diaria y que así mis emociones me pesen menos*”. Con este objetivo en mente y las emociones que Max había verbalizado, procedí a tomar su pensamiento de “*no me gusta sentirme vulnerable ni expuesto ante personas desconocidas*” y utilizamos el autorregistro (técnica cognitivo-conductual) para desmenuzarlo.

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta para aliviar
<p><i>“Comenzó cuando una vez mi ex suegra me acompañó a una consulta médica y junto a ella el doctor me dijo que tenía hipertensión. Luego, cuando la relación con su hija se acabó me dijo por mensaje de texto “tú tienes un corazón envejecido, que bueno que mi hija no está contigo”</i>”</p>	<p><i>“No es justo. Tener problemas de corazón no es algo que controle”.</i></p>	<p><i>“Ira, rabia, ultrajado”</i></p>	<p><i>“Hablé con mis amigos del trabajo que eran cercanos y hablé con mi mamá”.</i></p>

Al terminar el autorregistro, Max dice “*por mucho tiempo me quedé pensando que tenía que decirle a esa mujer lo que realmente estaba pensando, pero no lo hice por si algún día volvía con su hija y no quería tener problemas con ella*”. Aquí concluimos de nuevo su tendencia a sacrificar su paz y bienestar por la conveniencia de alguien más. Esta discusión

sobre sus reacciones y el manejo de esta situación específica le permitió entender mejor las dinámicas entre sus pensamientos, emociones y comportamientos, lo cual es crucial para modificar **“LA ACTITUD”**.

Por último, con intención de identificar la influencia de Max sobre **“LA ACTITUD”**, le pregunté sobre una ocasión donde él haya logrado manejar la actitud de forma diferente a como usualmente lo haría. ¿Cómo lo logró? Dijo *“sentí lo que tenía que sentir, hablé y me di mi propio tiempo”*. Al preguntarle cuando siente que tiene más control sobre **“LA ACTITUD”**, dice *“cuando tengo manejo de mis emociones”*. Esta realización es un paso significativo en el desarrollo de estrategias más saludables para enfrentar situaciones que anteriormente desencadenaban respuestas automáticas de ira.

Max concluyó la sesión con nuevas percepciones sobre la importancia de valorarse a sí mismo y no minimizarse en las interacciones con otros. El cambio en su objetivo terapéutico y su nueva comprensión de la necesidad de autenticidad y autoconsideración marcan un punto de inflexión en su terapia. La tercera sesión con Max fue intensa y productiva, revelando la complejidad de sus experiencias emocionales y ajustando su trayectoria terapéutica hacia una mayor autenticidad emocional y autoafirmación. Esto sienta las bases para las próximas sesiones donde se seguirán explorando y fortaleciendo estas nuevas habilidades y entendimientos.

Tarea para la próxima sesión: Imagina que estás en un punto de tu vida donde: tus emociones “pesan menos” y **“LA ACTITUD”** se ha reducido. ¿Cómo sería tu vida? ¿Qué estarías haciendo diferente para que así fuera?

Sesión 4

La cuarta sesión con Max, como de costumbre, se inició indagando sobre su estado emocional actual. Max expresa sentirse “bien”, emocionalmente estable, destacando una mejoría respecto a sesiones anteriores. Puesto que en la sesión pasada, mencionó haber estado en una baja emocional, específicamente por su duelo amoroso, le pregunté qué había cambiado en esta semana. Max respondió *“bueno, es que es como una montaña rusa, a veces estás arriba y otra veces abajo, hoy me siento arriba.”* Este cambio positivo se atribuyó a su reciente reunión con sus dos amigos más cercanos, lo cual se alineó con la tarea asignada en

sesiones previas de expresar sus emociones con sus personas cercanas y seguras, con el fin de mitigar la acumulación de emociones que intensifican **“LA ACTITUD”**.

A pesar de este avance, Max agrega *“aun así el tema del duelo es lo que más me afecta ahora mismo. Mi cabeza da vueltas”*. Max aún experimentaba fluctuaciones emocionales marcadas por el duelo de su relación anterior, revelando una profunda sensación de culpa (otra emoción dentro de **“LA ACTITUD”**). Este sentimiento fue crucial en esta cuarta sesión, pues refleja un punto crítico en su narrativa emocional y su interacción con **“LA ACTITUD”**. Propuse cambiar la palabra “culpa” por “responsabilidad”, para ayudar a Max a asumir control sobre sus acciones pasadas sin sumirse en un ciclo de auto-recriminación que alimenta su ira. Le pregunté *¿de qué te sientes responsable en la ruptura de la relación?* Comentó *“reconozco que soy responsable de haber tenido un desliz con otra persona.”* En ese momento, reconocí la valentía de Max para nombrar esto, y procedimos a concluir que él solamente tiene control de su cuota de responsabilidad, pues cuando su relación amorosa culminó, su ex pareja también fue responsable de tomar decisiones que a él lo hirieron y lo hicieron sentir humillado, impactando asimismo la dinámica de la relación.

Este cambio semántico permitió a Max reconocer su parte en los errores sin sentirse completamente abrumado por ellos. Aceptar la responsabilidad propició un espacio para la comprensión y autocompasión, elementos clave para la reconstrucción personal. Luego de un prolongado silencio, Max dice *“me dolió bastante, es complejo”*. Expresó este dolor con lágrimas, un paso vital hacia la vulnerabilidad y la sanación emocional. A medida que dialogamos sobre sus futuras relaciones, se mostró introspectivo y considerado sobre las cualidades que valorará en futuras parejas y los cambios necesarios en sí mismo para cultivar relaciones saludables.

Posteriormente, luego de otro amplio silencio, Max expresa *“me dejaste una tarea donde me preguntabas: imagina que estás en un punto de tu vida donde: tus emociones “pesan menos” y “LA ACTITUD” se ha reducido. ¿Cómo sería tu vida? ¿Qué estarías haciendo diferente para que así fuera?* Max dice *“fue difícil la tarea, intentaba visualizar mi futuro, pero lo veía todo empañado”*. No obstante, eventualmente identificó deseos de mayor felicidad y autoaceptación. Su respuesta exacta fue la siguiente: *“Es algo que no logro imaginar ahora mismo, pero ahí voy: siento que seré más feliz sin estas emociones que me*

atan a otra persona o mis otras emociones que pesan, por lo cual vería las cosas con mayor claridad y tomaría las cosas con más calma, siendo feliz conmigo mismo y para mí". Este ejercicio ayudó a Max a reconocer la importancia de la claridad y la calma, dos valores que desea incorporar más activamente en su vida.

Max menciona una situación donde hace unos días unos vecinos decidieron poner una basura frente al portón de su casa, él sintió mucha rabia y pensó que ellos estaban haciendo eso a propósito. Luego su madre vino y lo ayudó a ver la situación desde otro punto de vista. Max me pregunta *“¿Cómo puedo salir del bucle de pensamiento, de pensar tanto en la misma situación?”* Las palabras claridad y calma sirvieron como norte para Max pensar en decisiones que lo acercan o lo alejan de la claridad y calma que él quiere tener en su vida y lo lleven a tomar acción, en vez de sobrepensar. La discusión sobre cómo los pensamientos pueden perpetuar o mitigar nuestras respuestas emocionales fue beneficiosa. Max comenzó a entender cómo sus pensamientos influyen en sus emociones y comportamientos, y cómo puede ajustarlos para alinearse más estrechamente con los objetivos de claridad y calma.

Al cierre de la sesión, Max reflexionó sobre el impacto de las palabras en su proceso emocional, particularmente el cambio de “culpa” a “responsabilidad”. Al preguntarle qué le sirvió de la sesión de hoy, menciona: *“que las palabras tienen mucho peso, cuando cambiamos la palabra culpa por responsabilidad, algo se me alivianó. También, que mis pensamientos me llevan a una conducta y a donde quiero que me lleven es a calma y claridad, por lo que debo ajustar mi pensamiento. Y por último, que yo solo me encargo de lo que siento, hago y pienso— con asertividad claro está y que la otra persona se encarga de cómo lo toma.”*

Max reconoció la importancia de monitorear sus pensamientos para fomentar comportamientos que reflejen calma y claridad, enfocándose en la responsabilidad personal en lugar de en el juicio de los demás. Este progreso indica un avance significativo en el proceso de Max, marcando un punto crucial en su manejo de **“LA ACTITUD”** y en su camino hacia una mayor autocomprensión y regulación emocional. Su disposición para internalizar estos conceptos y aplicarlos en situaciones cotidianas sugiere un desarrollo positivo en su capacidad para manejar la ira y fomentar relaciones personales más sanas y satisfactorias.

Tarea para la próxima sesión: ¿Qué recursos (personas, actividades, creencias) te han ayudado o podrían ayudarte a lidiar con “LA ACTITUD” de manera más efectiva? Trae objetos que puedan simbolizar estos recursos.

Sesión 5

En esta quinta y penúltima sesión con Max, se observó una notable mejoría en su estado de ánimo. La sesión fue más corta de lo usual y Max se presentó con menos demandas emocionales, reflejando un avance importante en su proceso de intervenciones. La sesión comenzó, como de costumbre, preguntándole cómo se sentía. Max respondió, “*Hace mucho tiempo no me sentía tan bien*”. Al explorar esta afirmación, mencionó que “se sentía más tranquilo y que aunque los pensamientos negativos aún llegaban, él podía manejarlos mejor.” Utilizando la rueda de emociones, Max identificó “*felicidad*” y “*sorpresa*” como las emociones predominantes de su día. Según Max, la felicidad provenía de sentirse mejor que antes, mientras que la sorpresa surgía de experimentar un mejor estado emocional que no había sentido en mucho tiempo.

Al profundizar en lo que había sido diferente esa semana, Max inicialmente no identificó ningún cambio relevante. Sin embargo, luego mencionó que había dedicado tiempo a sí mismo, disfrutando de actividades que le brindaban placer y relajación. Por ejemplo, después del trabajo, se mimó a sí mismo, visitó un centro comercial (Sambil en Santo Domingo, R.D.), comió en su lugar favorito, y pasó tiempo con una amiga. Estas acciones de autocuidado y socialización reflejan una mayor capacidad de Max para buscar y crear experiencias positivas, contribuyendo a su bienestar emocional.

Intervine para destacar que su estado emocional positivo no era producto del azar, sino el resultado de sus decisiones y acciones. Esta intervención fue bien recibida por Max, quien reconoció que su bienestar actual estaba ligado a las acciones proactivas que había tomado para cuidar de sí mismo. Max expresó su intención de continuar incorporando actividades que disfrute. Expresó sentir interés por también hacer actividades en solitario, como salir de la ciudad, alquilar apartamentos para fines de semana, y pintar, actividades que nunca ha realizado, pero que ahora está dispuesto a explorar.

Luego de esta reflexión, pasamos a discutir la tarea para esta sesión, la cual consistió en identificar recursos que le ayudaran a lidiar con “LA ACTITUD” de manera más efectiva y traer objetos que simbolizaran estos recursos. Max identificó tres recursos clave:

<p>Reloj:</p>  <p>Simboliza la importancia de detenerse y reflexionar antes de reaccionar.</p>	<p>Balde de agua fría:</p>  <p>Representa tener conversaciones con su mejor amigo, ya que él le proporciona claridad y calma, actuando como una influencia positiva y estabilizadora.</p>	<p>Café sin azúcar:</p>  <p>Simboliza las conversaciones con su madre, difíciles, pero necesarias, que lo mantiene enfocado y realista.</p>
--	---	--

Estos recursos que Max ha desarrollado y está dispuesto a poner en uso para gestionar mejor “LA ACTITUD” .

Para finalizar, le pregunté ¿qué será diferente ahora que había aprendido más sobre sí mismo? Max reflexionó sobre su progreso, comparando su estado actual con el de hace un año. Reconoció una transformación significativa: de sentirse perdido y sin dignidad, a ser más activo, consciente de sus emociones, y en proceso de sanar. Dijo: *“hace un año estaba en un punto crítico y perdido. No sabía manejar mis emociones, no reconocía mis errores y no sabía que tenía tanto recursos a mi favor”*. Sin embargo, también identificó un nuevo desafío: su impaciencia y la dificultad para esperar. Conversamos sobre la importancia de aceptar que algunas cosas toman tiempo y cómo el hecho de esperar, acompañado de acciones positivas, puede acercarlo o alejarlo de “LA ACTITUD”.

Al cerrar la sesión, le pregunté a Max qué se llevaba de la sesión de hoy. Respondió, *“Me lo llevo todo”*. Expresó *“me llevo también que mientras más rápido acepte lo que no está en mi control, mejor estaré”*. Max reconoció que aceptar la temporalidad de las cosas y mantenerse enfocado en sus acciones lo ayudaría a estar mejor emocionalmente

Este análisis de la quinta sesión refleja el notable avance de Max en su capacidad para manejar sus emociones, externalizar “LA ACTITUD”, y construir una vida más equilibrada y satisfactoria. Sus reflexiones y decisiones muestran un compromiso creciente con su

bienestar y un entendimiento más profundo de sí mismo.

Sesión 6

En esta sexta y última sesión, Max mostró una combinación de sentimientos positivos y reflexivos. La sesión comenzó con Max compartiendo que el día anterior había sido su cumpleaños. Describió cómo había disfrutado de una salida con sus amigos cercanos y compañeros de trabajo, en la que bailaron, bebieron y pasaron un buen rato. A pesar de la alegría de la celebración, Max mencionó que también había sentido melancolía debido a pensamientos como: “me siento triste porque estoy envejeciendo”, “una persona en específico no me ha felicitado y eso me hace pensar que no soy importante”, y recuerdos de cumpleaños pasados con su ex pareja, cuyo duelo hemos estado trabajando. Sin embargo, Max destacó que se permitió sentir estas emociones y luego las dejó ir, sin dejar que dominaran su experiencia. Esto refleja un avance significativo en su capacidad para manejar sus emociones y **“LA ACTITUD”**.

Max fue reconocido por su valentía al exponerse a la vida, confiado en que, aunque las cosas no siempre salgan como espera, él tiene los recursos necesarios para superar cualquier situación. Este enfoque se alinea con los avances que discutimos en la sesión pasada, donde Max reconoció que su mejora emocional era resultado de decisiones conscientes, como apoyarse en sus amigos, conectar con personas queridas y hacer actividades que disfruta.

Dado que esta era nuestra última sesión, le pedí a Max que reflexionara sobre lo que se llevaba de estas seis sesiones. Max mencionó que había experimentado un cambio de perspectiva y que ahora veía las cosas de manera más realista. Afirmó que ya no se encontraba en el mismo lugar emocional donde comenzó en la primera sesión, sino que ahora contaba con más recursos, se expresaba mejor y se atrevía a decir lo que pensaba. Max ejemplificó esto con una situación reciente donde defendió su derecho a expresar su opinión, incluso cuando uno de sus amigos no estaba de acuerdo. Dice: *“antes de comenzar este proceso, no me habría atrevido a hacerlo”*.

Luego, exploramos su interés en una nueva chica que estuvo presente en su cumpleaños. Max reconoció el interés mutuo, pero también su falta de preparación para entablar una nueva relación amorosa en este momento. Le pregunté qué aprendizajes llevaba

consigo de su relación anterior y cómo los aplicaría en futuras relaciones. Max identificó varios puntos clave:

1. No dar el 100 % de sí mismo a la otra persona.
2. No perderse a sí mismo en una relación.
3. Buscar un amor recíproco.
4. Asegurarse de que la otra persona valore a sus seres queridos.
5. Reconocer que los problemas de pareja son responsabilidad de ambos.
6. Buscar una persona con valores y preferencias alineadas a las suyas.

Al discutir estos aprendizajes, Max los resumió en el concepto de “amor propio”, un tema central en nuestras sesiones.

Para cerrar la sesión, le pregunté a Max qué aprendizajes se llevaba de nuestra última sesión. Él respondió: *“he aprendido la importancia de no minimizarme, de valorar mis opiniones, de aceptar mi derecho a cambiar de opinión, y de reconocer que, aunque soy responsable de mis actos, no soy responsable del actuar de los demás”*. También mencionó: *“puedo cometer errores, pero estos no me definen”*, un punto alineado con la terapia narrativa.

Finalmente, le agradecí a Max por su participación activa y sincera en el proceso terapéutico. Le expresé mi gratitud por todo lo que también he aprendido de él durante estas sesiones, destacando su crecimiento personal y su disposición para seguir mejorando.

En esta última sesión, Max destacó su progreso en la gestión de sus emociones y **“LA ACTITUD”**. A través de decisiones conscientes y el uso de recursos personales y sociales, él ha desarrollado una mayor autocomprensión y resiliencia. Su capacidad para reflexionar sobre sus aprendizajes y aplicarlos en su vida diaria refleja un avance importante y una base sólida para su continuo crecimiento personal.

Discusión

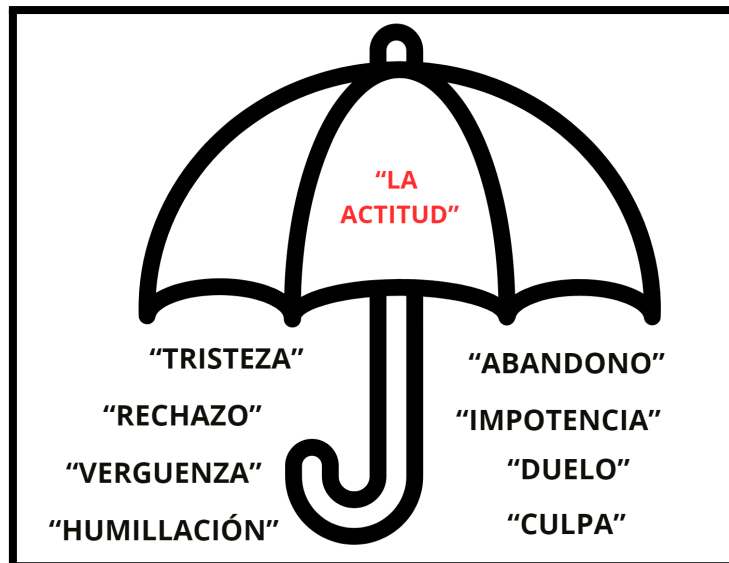
Este estudio exploró el uso de la técnica de la externalización del modelo narrativo para el tratamiento de problemas de ira, con la finalidad de conocer el efecto de la externalización y su potencial para facilitar cambios positivos en la vida de las personas. En el caso del participante, la ira se manifestó como una emoción sombrilla que escondía

emociones vulnerables como: impotencia, miedo, enojo, dolor y tristeza. Según Maté (2011), las emociones reprimidas pueden emerger como ira, una defensa contra el sufrimiento subyacente. A pesar de que su ira estaba justificada en ciertos contextos, en su vida parecía ser más un síntoma de un mal manejo de estas emociones vulnerables; como la culpa, el sentimiento de abandono y de rechazo y aparentemente, un duelo no integrado.

En vista de que al inicio el participante no contaba con recursos efectivos para manejar su “ira”, para él resultó necesario desarrollar un “mecanismo de defensa” para combatir las emociones escondidas en ella. No obstante, dicho mecanismo resultaba en tapar y evitar esos sentimientos y cubrirlos con “LA ACTITUD”, siendo esta para él *“una herramienta para la autoafirmación y la protección en situaciones de vulnerabilidad”*. Esta evitación terminaba siendo contraproducente, ya que la represión lo llevaba al malestar psicológico; manteniendo los efectos de la ira por más tiempo del adecuado. (Maté, 2011).

En la misma línea, un hallazgo importante a considerar es que este mecanismo de defensa, el cual se ha nombrado como “LA ACTITUD” parece estar arraigado en experiencias tempranas. Para el participante, los sentimientos de abandono durante su infancia estuvieron continuamente presentes debido a la ausencia constante de su madre. *“Para mí, la percepción de abandono y la sobreprotección por parte de mi mamá y mi tía, contribuyeron a un sentimiento de impotencia y frustración”*. Según Celani (2005), la ira puede surgir como una defensa ante la herida de abandono, protegiendo al individuo de experimentar nuevamente estos sentimientos dolorosos.

De igual manera, la ruptura amorosa del participante podría haber reactivado estos sentimientos de abandono, reforzando la ira como su mecanismo de defensa principal. Esta conceptualización está respaldada por investigaciones que demuestran que la ira puede ser una respuesta a amenazas percibidas de abandono o rechazo, funcionando como una barrera protectora contra el dolor emocional (Mikulincer & Shaver, 2007). Por tanto, podemos deducir que “LA ACTITUD” en la vida del participante, no solo es una respuesta inmediata a eventos desencadenantes, sino una estrategia más profunda para evitar reexperimentar el dolor del abandono.



Por otro lado, el participante reconoció que "LA ACTITUD" también se manifestaba como respuesta a la incomodidad y la necesidad de afirmar sus pensamientos y emociones. Aunque afirmar nuestros pensamientos es saludable, el participante temía ser percibido como una "mala persona" si mantenía "LA ACTITUD". Este miedo lo llevaba a reprimir lo que realmente quería decir y/o sentir, lo que culminaba en una ira dirigida hacia las personas que más quería y hacia otros sin relación con sus sentimientos.

De la misma manera, esta represión emocional por el miedo a las reacciones de los demás, también podría estar relacionado con el miedo a ser abandonado al momento de mostrar sus verdaderos sentimientos, apoyando lo expresado en el párrafo anterior. Según Bowlby (1988), el miedo al abandono puede intensificar respuestas emocionales como la ira. Por lo tanto, fue necesario modificar su objetivo terapéutico de *"ser más sutil expresando mis emociones, para controlar las reacciones de los demás"* por *"expresar y procesar mis emociones internas para aliviar mi carga emocional diaria y que así mis emociones me pesen menos"*.

Este cambio de objetivo, implicó una reestructuración cognitiva, basada en identificar y desafiar pensamientos disfuncionales para reemplazarlos con interpretaciones más realistas y funcionales. A través de la necesidad de este cambio, el participante comprendió que no podía controlar las reacciones de los demás y que su objetivo inicial lo llevaba a más inhibición emocional. En palabras de Ros, (2024) intentar controlar a los demás es una tarea imposible que limita la autenticidad y la expresión de las verdaderas emociones. Este cambio cognitivo permitió al participante una mayor expresión emocional en sus relaciones

interpersonales y, consecuentemente, mayor bienestar, destacando la efectividad de trabajar bajo un marco cognitivo-conductual.

Además, este proceso también se relaciona con la terapia narrativa, donde cambiar la narrativa puede llevar a conductas y pensamientos más adaptativos (White, 2007). Al renombrar y externalizar su ira como “LA ACTITUD”, el participante pudo distanciarse de ella y explorar sus emociones subyacentes de una manera más saludable, facilitando el cambio de comportamiento.

Cambios importantes de conducta que surgieron en el participante como fruto de la intervención fueron: permitirse sentir sus emociones, dedicarse tiempo a sí mismo para hacer actividades que disfruta, identificar y utilizar nuevos recursos para el manejo de su ira y el más destacado de todos, acudir a sus mejores amigos para expresar cualquier situación que le esté afectando emocionalmente.

Es importante destacar, que al inicio del proceso, el paciente no disponía de mucho tiempo para relacionarse con personas queridas, ni tenía como costumbre hablar sobre sus sentimientos. Al final del proceso, disponía de la misma falta de tiempo, pero desarrolló una disposición para crear y sacar tiempo de su rutina para compartir experiencias con él mismo y con los demás, llevándolo a un mejor estado de ánimo de manera constante. Esto demuestra que las redes de apoyo emocional, en particular, son cruciales para la gestión emocional y la resiliencia (Uchino, 2004).

Como se mencionó anteriormente, el análisis de “LA ACTITUD” del participante reveló un vínculo subyacente con un proceso de duelo no resuelto tras la ruptura con su ex pareja hace más de un año. Inicialmente, las intervenciones se enfocaron en abordar la ira, sin embargo, pronto se hizo evidente que gran parte de la discusión giraba en torno al duelo, situando al participante en la segunda tarea de las propuestas por Worden (2004) que implica “procesar el dolor y la pena del duelo”.

Durante este proceso, emergieron emociones profundas como la humillación, la culpa y la consternación, predominando la culpa por haber cometido un error que contribuyó al fin de la relación. Para facilitar una transición hacia una narrativa más saludable, se reemplazó el término “culpa” por “responsabilidad”, lo que permitió al paciente sentir un notable alivio emocional. Dijo *“me di cuenta que las palabras tienen mucho peso, cuando cambiamos la palabra culpa por responsabilidad, algo se me alivianó”*.

Este cambio fue crucial para su avance hacia las tareas tres y cuatro de duelo de Worden, evidenciando una adaptación efectiva a una vida sin su ex pareja y un renovado interés por la vida. Este progreso sugiere que el tratamiento del duelo puede ser integral para

resolver manifestaciones de ira, como argumentan Fernández, Pérez, Catena y Cruz (2016) en su investigación sobre la función del duelo en la salud emocional. De igual modo, la experiencia previa en terapia del participante y su compromiso continuo con el proceso de intervención, también jugaron un papel importante en estos resultados, enfatizando la relevancia de un apoyo terapéutico constante en el manejo del duelo y la ira.

El proceso de externalización demostró ser efectivo en ayudar al participante a manejar su ira, proporcionando una estructura para explorar y entender sus emociones encubiertas. La personificación de la ira como “LA ACTITUD” permitió un distanciamiento saludable, facilitando la reflexión y el cambio de comportamiento. Asimismo, el apoyo emocional de sus amigos y la redefinición de sus objetivos y narrativas internas contribuyeron considerablemente a su mejora emocional.

Otro punto digno de discutir en este estudio, es la manifestación del participante, al mencionar que hace un año acudió a consulta con un médico y le diagnosticaron hipertensión. Este dato es relevante, ya que la hipertensión a menudo puede ser una respuesta del cuerpo ante cargas emocionales considerables, como la ira. Sapolsky (2004) argumenta que el estrés prolongado y la incapacidad para manejar emociones intensas pueden tener efectos adversos en el sistema cardiovascular. Tomando en cuenta la predisposición del participante a evitar el procesamiento y externalización de emociones no agradables como: la tristeza, la vergüenza, el enojo y el sentimiento de humillación y abandono, es sabio pensar que su cuerpo le manifieste la necesidad para cambiar esta tendencia .

Además, Maté (2011) destaca cómo las emociones reprimidas y el estrés crónico pueden manifestarse en el cuerpo como enfermedades físicas, incluyendo la hipertensión. La técnica de la externalización ayudó al participante a identificar y gestionar más efectivamente su ira, lo que potencialmente puede contribuir a una mejor salud física al reducir su hipertensión. Este hallazgo acentúa la importancia de abordar la ira y otras emociones latentes para la salud física del participante. Sin embargo, este estudio no incluyó medidas para evaluar la evolución de la hipertensión, lo cual representa una limitación. Además, al no ser un estudio longitudinal, no es posible medir cómo la intervención podría afectar a largo plazo su salud, subrayando la necesidad de investigaciones futuras que integren estas variables.

Por último, el participante realizó una revelación importante hacia el final del proceso, donde identificó la impaciencia como un obstáculo personal, destacando su dificultad para esperar y su deseo de que las cosas sucedan según su propio cronograma. Este autoreconocimiento, que él describe como impaciencia, podría interpretarse en un contexto

clínico como indicativo de impulsividad o reactividad emocional, características que podrían estar exacerbando “LA ACTITUD” y la gestión de sus emociones en general (Davidson, Putnam, & Larson, 2000). Tal suposición sugiere que la impaciencia del participante no sólo se manifestaría en una espera difícil, sino más bien en una tendencia a responder de manera precipitada y emocional a situaciones que requieren paciencia.

La identificación de esta posible correlación entre impulsividad y problemas de ira es crucial, ya que señala áreas adicionales de intervención que podrían abordarse en terapias futuras. Sin embargo, una limitación significativa de este estudio fue la falta de herramientas específicas para medir de manera directa la impulsividad o reactividad emocional del participante, un punto crítico que debe ser considerado en futuras investigaciones para poder validar y profundizar en estos hallazgos preliminares (Winstanley y Robbins, 2006).

Lamentablemente, este hallazgo no pudo ser cuantificado ni profundizado en el presente estudio debido a la falta de herramientas de medición específicas para evaluar la impulsividad o reactividad emocional. Reconocer esta limitación destaca la necesidad de incorporar dichos instrumentos en futuras investigaciones, lo cual podría proporcionar una comprensión más amplia y detallada de cómo la impulsividad influye en la ira y en el manejo general de las emociones del individuo.

Por otro lado, se recomienda abordar los problemas de ira desde las escuelas, integrando una educación emocional desde temprana edad hasta el final de la escolarización. Es esencial enfocar estos esfuerzos especialmente en los varones, proporcionándoles permisos y herramientas para manejar la ira; incluyendo la enseñanza de habilidades para reconocer y expresar emociones de manera saludable, fomentando un entorno donde se valoren y practiquen la empatía y la autorreflexión. De esta manera, se busca prevenir la manifestación destructiva de la ira y promover un equilibrio emocional saludable en la sociedad futura.

Por otro lado, se recomienda abordar los problemas de ira desde las escuelas, integrando una educación emocional desde temprana edad hasta el final de la escolarización. Jones (2022) ha demostrado que programas de educación emocional enfocados en varones pueden ser efectivos para reducir comportamientos agresivos y mejorar la regulación emocional. Será esencial enfocar estos esfuerzos especialmente en los varones, proporcionándoles permisos y herramientas para manejar la “ira”; incluyendo la enseñanza de habilidades para reconocer y expresar emociones de manera saludable, fomentando un entorno donde se valoren y practiquen la empatía y la autorreflexión.

Referencias

- Beck, R., & Fernández, E. (2019). *Handbook of Anger Management and Domestic Violence Offender Treatment*. Routledge.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American journal of psychiatry*, 145(1), 1-10.
- Cantillo, I. A. P., & Yáñez-Canal, J. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Tesis Psicológica*, 15(2), 1-33.
- Celani, D. P. (2005). *Leaving home: The art of separating from your difficult family*. Columbia University Press.
- Dattilio, F. M. (2015). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide for clinicians*. Guilford Publications.
- Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation--a possible prelude to violence. *science*, 289(5479), 591-594.
- DiGiuseppe, R., & Tafrate, R. C. (2003). Anger treatment for adults: A meta-analytic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(1), 70.
- Feindler, E. L., & Ecton, R. B. (2016). *Adolescent anger control: Cognitive-behavioral techniques*. Psychology Press.
- Fernández-Alcántara, M., Pérez-Marfil, M. N., Catena-Martínez, A., Pérez-García, M., & Cruz-Quintana, F. (2016). Influencia de la psicopatología emocional y el tipo de pérdida en la intensidad de los síntomas de duelo. *Revista Iberoamericana de psicología y salud*, 7(1), 15-24.
- Jones, R. L. (2022). *Supporting behavior and emotions in school: An exploration into children and young people's experiences of punitive in-school approaches and school staff perspectives on the journey from sanction-based approaches to compassionate and nurturing approaches* (Doctoral dissertation, University of Southampton).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento [Stress, appraisal, and coping]*. Barcelona: Martínez Roca.

- Mackintosh, M. A., Morland, L. A., Kloezeman, K., Greene, C. J., Rosen, C. S., Elhai, J. D., & Frueh, B. C. (2014). Predictors of anger treatment outcomes. *Journal of clinical psychology, 70*(10), 905-913.
- Maté, G. (2011). *When the body says no: Understanding the stress-disease connection*. Vintage Canada.
- Méndez Peña, P. (2012). Estudio exploratorio del uso de la técnica de Externalización (Terapia Narrativa) para el Tratamiento de Trastornos de Ansiedad Fóbica.
- Novaco, R. (2010). La ira y el enfado consumen tus recursos. *La Contra de La Vanguardia, 1*(07), 2010.
- Novaco, R. W. (2010). Anger dysregulation: Driver of domestic violence. *Journal of Contemporary Criminal Justice, 26*(2), 141-157.
- Penagos Prieto, P. A., & Villa Hernández, D. (2010). *Utilidad de la terapia narrativa en la comprensión e intervención de problemas de agresividad en niños pertenecientes a una institución de protección de Bogotá*. Pontificia Universidad Javeriana.
- Pérez, R., & Rodríguez, M. C. (2000). Análisis de las Intervenciones en la Terapia Narrativa: A través de los Mapas de las conversaciones. *Revista de Psicología Facultad de Psicología Xalapa*<https://www.uv.mx/psicologia/files/2016/10/Shiray.pdf>.
- Rodríguez Biglieri, R., Vetere, G., Beck, A. T., Baños, R. M., Botella Arbona, C., Bunge, E., ... & Rothbaum, B. (2011). *Manual de terapia cognitiva conductual de los trastornos de ansiedad*. Polemos.
- Ros, M. (2024). *Abraza tus partes rotas: Conócete, acéptate, sánate / Embrace Your Broken Bits. Know Yourself, Accept Yourself, Heal Yourself* (Spanish Edition). Grijalbo.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping*. Holt paperbacks.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. *Handbook of emotion regulation, 446*, 465.
- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2009). Assessment of anger: The State-Trait Anger Expression Inventory-2. In M. Hersen & D. Reitman (Eds.), *Handbook of Psychological Assessment* (pp. 75-86). John Wiley & Sons
- Thompson, M. C., & Kindlon, D. (1999). Enabling Cain: Teach Boys Emotional Literacy or Else. *Independent School, 58*(2), 88-92.

- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. Yale university press.
- White, M., & Epston, D. (1993) Medios Narrativos para fines terapéuticos. España: Paidós.
- White, M., & Epston, D. (2004). Externalizing the problem. *Relating experience: stories from health and social care*, 1(88), 9780203493007-26.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. WW Norton & Company.
- Winstanley, C. A., Eagle, D. M., & Robbins, T. W. (2006). Behavioral models of impulsivity in relation to ADHD: translation between clinical and preclinical studies. *Clinical psychology review*, 26(4), 379-395.
- Worden, J. (2004). El apego, la pérdida y las tareas del duelo. *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós Ibérica. Barcelona. Edición, 2, 23-39.

Anexos

Anexo I

Programa de Intervención: Externalización y Transformación de la Ira

Tema: Uso de la técnica de la externalización del modelo narrativo para el tratamiento de problemas de ira en un marco cognitivo conductual: Un estudio cualitativo.

1. Justificación de la técnica, programa y teoría:

En las últimas tres décadas ha surgido un número cada vez mayor de modelos narrativos en el campo de la psicoterapia. El modelo pionero de terapia narrativa fue desarrollado por Michael White en el Centro de Terapia Dulwich en Australia. En la terapia narrativa, se ayuda a los clientes a reemplazar las historias dominantes que mantienen el problema con narrativas preferidas sobre sus vidas (White y Epston, 1993). Uno de los principios fundamentales de la terapia narrativa es la externalización del problema. White y Epston (2004) sugirieron que externalizar el problema se refiere a un enfoque que alienta a una persona a objetivar y, en ocasiones, a personificar los problemas que experimenta como opresivos.

La técnica de la externalización del modelo narrativo se enfoca en pCon este planteamiento se van abriendo muchas posibilidades de cambios, al separar el problema de la persona, es como desprenderse de la carga emocional que el problema genera; alejarlo y colocarlo a cierta distancia en donde pueda verse desde otra perspectiva. Lo mismo, permite identificar y encontrar nuevas alternativas de solución. Incorporar esta técnica dentro de un marco cognitivo-conductual puede ser efectivo, ya que combina la reestructuración de pensamientos y comportamientos con una narrativa que facilita al individuo ver el problema desde una nueva perspectiva.

De igual modo, la externalización permite que el cliente adquiera poder sobre el problema y de igual manera adquiera herramientas para solucionarlo. A través de ella, se anima a los clientes a comprender que ellos no son el problema, sino que, el problema es el problema. Dicho esto, se puede decir que a partir de la externalización se pueden generar cambios en la manera en que la persona percibe su relación con el problema y la relación consigo misma. (White & Epston, 1993). En palabras de estos autores: “A medida que las personas se separan de sus historias, pueden experimentar un sentido de agencia personal; al

romper con la interpretación de sus historias, experimentan la capacidad de intervenir en su propia vida y sus relaciones”. (p.16).

Por otro lado, la externalización es un proceso clave que saca a la luz suposiciones centrales asociadas con la terapia narrativa, especialmente la construcción social del significado, la conciencia del discurso y la influencia de la deconstrucción narrativa. Hay ocasiones en las personas no se habían dado cuenta cómo ellos también pueden influir sobre el mismo problema. Al hacer esto, el cliente comienza a modificar la manera en cómo percibía el problema, como se percibe a sí mismo y cómo se percibía en relación con el problema, comenzando así a abrirse nuevos significados tanto del problema como de sí mismos.

La externalización se lleva a cabo desde la primera sesión. En ese momento, se exponen los motivos que llevan a la persona a acudir a terapia. Es decir, es cuando la persona cuenta esa parte de la historia con la que ha definido su identidad y que le está generando conflictos consigo mismo y con los demás. Consiste en replantear la forma en la que el consultante está narrando el problema, ya que generalmente se usan muchos adjetivos calificativos, tales como: soy enojona, soy depresiva, es agresivo, es flojo, etc. Cuando asumimos que somos de determinada manera, pareciera que la posibilidad del cambio es remota, por lo que mediante las preguntas externalizantes se busca comenzar a separar los hechos, las experiencias y las conclusiones de la persona misma. También, mediante la externalización de los problemas, se cuestionan estas verdades que han moldeado la vida del sujeto y que contribuyen tanto a la aparición como a la permanencia del problema.

2. Propósito del programa de intervención:

Este programa de intervención, tiene como propósito general, promover un cambio profundo y duradero en la relación del individuo con la emoción de la ira, a través de una intervención de seis sesiones. Dicho objetivo, desprende objetivos específicos como:

- Ayudar a los participantes a reconocer y etiquetar sus sentimientos de ira y otras emociones subyacentes.
- Implementar ejercicios de autorregistro para que los participantes identifiquen patrones de pensamiento y comportamientos que exacerban su ira.
- Facilitar la reestructuración cognitiva de pensamientos autocríticos y de las narrativas negativas en afirmaciones positivas y realistas.

- Guiar a los participantes en la exploración de nuevas identidades y roles que reflejen una versión más equilibrada y empoderada de sí mismos, más allá de la influencia de la ira.

3. Pasos de la externalización

Pasos:

1. Decidir qué externalizar.
2. Nombrar/caracterizar lo externalizado.
3. Identificar la influencia del problema sobre la vida de la persona.
4. Identificar la influencia de la persona sobre la “vida” del problema.
5. Ayudar al paciente a que decida luchar contra el problema; que asuma su lucha contra el problema
6. Proceso reflexivo

A través de una revisión comparativa y de contraste de tres trabajos significativos de literatura académica, se han concluido seis pasos esenciales que encapsulan el proceso de externalización de la terapia narrativa.

- **Primero**, en el trabajo de Méndez Peña (2012), se subraya la importancia de seleccionar cuidadosamente los elementos o aspectos del trastorno a externalizar, lo cual sienta las bases para una intervención terapéutica efectiva.
- En **segundo** lugar, la caracterización o nombramiento de lo externalizado, destacado tanto por Méndez Peña como por Beyebach y Rodríguez Morejón (1994), permite a la persona distanciarse de su problema, viéndolo como algo separado de sí misma.
- El **tercer y cuarto paso**, que se ocupan de explorar la influencia bidireccional entre la persona y el problema, reflejan una síntesis de las ideas presentadas en los trabajos revisados. Identificar cómo el problema afecta la vida de la persona y, a su vez, cómo la persona puede influir en el problema, permite una comprensión más profunda de la

dinámica en juego y empodera al individuo para enfrentar su situación.

- El **quinto paso**, inspirado en la revisión de las prácticas de externalización de Beyebach y Rodríguez Morejón, incita al paciente a asumir una postura activa contra el problema, marcando un compromiso hacia el cambio y la superación personal.
- Finalmente, el proceso reflexivo, que sería el **sexto paso**, es una síntesis de los enfoques descritos, especialmente en el análisis de Pérez y Rodríguez (2000), que subraya la importancia de la reflexión continua sobre la relación entre la persona y el problema.

4. Justificación de combinación de técnicas:

El programa “Externalización y Transformación de la Ira” se fundamenta en la teoría de la terapia narrativa, aprovechando su enfoque en la reinterpretación de las historias personales para abordar y tratar problemas de ira. Sin embargo, reconoce la importancia y eficacia de incorporar técnicas complementarias de otras corrientes terapéuticas para enriquecer y potenciar el proceso de intervención. En este contexto, se integran técnicas específicas del modelo cognitivo conductual y de la terapia Gestalt, como son el autorregistro y la silla vacía, cada una aportando dimensiones únicas al tratamiento.

Autorregistro

El autorregistro es una técnica derivada del modelo cognitivo conductual que implica el monitoreo y registro por parte del paciente de sus propios pensamientos, emociones, comportamientos y las circunstancias que los rodean, especialmente aquellos relacionados con episodios de ira. Esta auto-observación consciente ayuda a las personas a tomar consciencia de las situaciones desencadenantes y de sus patrones de respuesta habituales, facilitando la identificación de aspectos que podrían modificarse para mejorar su manejo de la ira.


Silla Vacía

La silla vacía es una técnica distintiva de la terapia Gestalt, que se centra en el diálogo y la experimentación para facilitar la conciencia y la resolución de conflictos internos. En este ejercicio, el participante se dirige a una silla vacía como si estuviera ocupada por otra


persona, una parte de sí mismo, o un aspecto de su problema de ira. Este diálogo imaginario permite expresar pensamientos y emociones reprimidos, favoreciendo la integración de partes conflictivas de la personalidad y la resolución de asuntos inconclusos.

Integración en el Programa

Al combinar la técnica de externalización, propia de la terapia narrativa, con el autorregistro del modelo cognitivo conductual, así como la silla vacía de la terapia Gestalt, el programa “Externalización y Transformación de la Ira” propone un enfoque integral para el tratamiento de la ira. Esta sinergia metodológica permite abordar el problema desde múltiples ángulos: reconstruyendo la narrativa personal en torno a la ira, identificando y modificando creencias y patrones de pensamiento disfuncionales y facilitando la expresión y gestión emocional directa. De este modo, el programa no solo busca reducir los episodios de ira, sino también promover un cambio profundo y duradero en la relación del individuo con sus emociones, pensamientos y comportamientos.


Sesión 1: (Paso 1 y 2)	Objetivos:	Actividad:	Materiales:	Tiempo por objetivo:
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer la historia de la ira en la vida del participante: experiencias pasadas (familia) y actuales. 2. Introducir la técnica de la externalización: cómo la ira puede ser vista como una entidad separada. 3. Nombrar lo externalizado 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encuentro inicial y establecimiento de expectativas. 2. Exploración guiada de las experiencias pasadas y actuales con la ira. (<i>Usando el cuestionario</i>) 3. Introducción al concepto de externalización: explicar cómo la ira puede ser vista como una entidad separada. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuestionario sobre la ira (<i>previamente completado</i>)  Cuestionario ... 2. Diapositivas sobre la externalización 3. Hojas en blanco, lapicero, resaltador, portapapeles 	-25 minutos -10 minutos -5 minutos = 40 minutos

<p>Sesión 2: (Paso 2 y 3)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar lo externalizado (personificar) 2. Identificar desencadenantes de la ira 3. Identificar la influencia del problema en la vida de la persona. 	<p>1. Técnica de la silla vacía con preguntas externalizantes.</p> <p>“¿Cómo describirías esta emoción (la ira) si fuera un personaje o una entidad separada de ti?</p> <p>¿Cuándo notas que esta emoción te “visita” más frecuentemente? ¿En qué situaciones o momentos?</p> <p>¿Qué te dice esta emoción? ¿Cuál es su mensaje o qué intenta comunicarte? ¿Cómo es su voz? ¿De qué tamaño es?</p> <p>2. Mapa de Influencias (técnica narrativa): Se crea un mapa visual con el paciente en el centro y líneas que conectan a diferentes áreas de su vida (trabajo, relaciones personales, salud, etc.). Junto a cada línea, se</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas en blanco - Pizarra - Marcadores - Lápiz - Silla 	<p>-15 minutos -10 minutos -30 minutos = 45 minutos</p>

		<p>anotan ejemplos específicos de cómo la ira ha influido en estas áreas.</p> <p>Tarea: Autorregistro de la ira (Técnica cognitivo-conductual)</p> <p> Cuestionario y A...</p>		
<p>Sesión 3: (Paso 3 y 4)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar la influencia de la persona sobre la ira en su vida. 2. Identificar y cuestionar pensamientos automáticos relacionados con la ira. 3. Relacionar pensamientos automáticos con pobre manejo de la ira. 	<p>1. Preguntas externalizantes sobre la influencia de la persona sobre la ira.</p> <p>Ej: <i>“¿Cuéntame alguna ocasión en la que hayas logrado ganarle a la ira?”</i></p> <p><i>¿Puedes recordar un momento en que lograste calmar tu ira o responder a una situación de manera diferente a como 'la ira' quería que respondieras? ¿Cómo lo hiciste?</i></p> <p><i>¿Hay momentos en los que sientes que tienes más control sobre tu</i></p>	<p>- Pizarra</p> <p>- Marcadores</p>	<p>-15 minutos</p> <p>-10 minutos</p> <p>-10 minutos</p> <p>-10 minutos</p> <p>= 45 minutos</p>

		<p><i>ira? ¿Qué es diferente en esos momentos?</i></p> <p>2. Autorregistro (Técnica TCC)</p> <p>Tarea: Imagina que has conseguido reducir significativamente la influencia de la ira en tu vida. ¿Cómo sería eso? ¿Qué estarías haciendo de manera diferente?</p>		
<p>Sesión 4: (Paso 4 y 5)</p>	<p>1. Desarrollar nuevas narrativas de pensamiento</p> <p>2. Explorar nuevos significados con respecto a la ira “<i>(De qué te ha servido tu ira hasta el momento)</i>”</p>	<p>1. Revisar tarea</p> <p>- Pedir al paciente que escriba o narre una historia reciente en la que la ira jugó un papel principal. Luego, reescribimos la historia, cambiando el enfoque hacia cómo podría haber gestionado la situación de manera diferente, utilizando nuevas estrategias de afrontamiento o interpretaciones de la situación.</p> <p>Cierre: Silla vacía con</p>	<p>- Pizarra</p> <p>- Marcadores</p> <p>- Papel</p> <p>- Lapicero</p>	<p>-15 minutos</p> <p>-15 minutos</p> <p>-15 minutos</p> <p>= 45 minutos</p>

		<p>preguntas reflexivas</p> <p><i>Ej: “¿De qué te ha servido tu ira hasta el momento?”</i></p> <p>Tarea: ¿Qué recursos (personas, actividades, creencias) te han ayudado o podrían ayudarte a lidiar con la ira de manera más efectiva? Trae objetos que puedan simbolizar estos recursos.</p>		
Sesión 5: (Paso 5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayudar al participante a decidir luchar contra el problema. 2. Identificar herramientas para manejar futuros episodios de ira. 3. Practicar las habilidades de manejo de la ira. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pregunta de inicio: <i>“Y ahora que sabes todo lo que sabes de ti, ¿Que será diferente?”</i> 2. Revisar tarea e implementar caja de herramientas: El participante crea una "caja de herramientas" física que contiene recordatorios de las estrategias de manejo de la ira que ha aprendido y personalizado. (Pensar en otras) 	<ul style="list-style-type: none"> - Caja pequeña - Flash cards - Marcadores - Objetos que sirvan como anclas emocionales - Escenarios escritos de situaciones conflictivas 	<p>-10 minutos</p> <p>-25 minutos</p> <p>-10 minutos</p> <p>= 45 minutos</p>

		<p>3. Juego de roles: Recrear situaciones que normalmente desencadenaría la ira en el participante. Explorar nuevas formas de reaccionar y comunicarse durante estos momentos.</p>		
<p>Sesión 6: (Paso 6)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluar el progreso del manejo y resignificación de la ira 2. Planificar el mantenimiento de las habilidades y el manejo de futuros desafíos. 3. Finalizar intervención 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuestionario post-intervención 2. Escrito u oral: Hacer una especie de síntesis del proceso, comparando el cómo veía la ira al inicio del proceso y cómo la ve ahora, qué nuevas herramientas posee para manejar sus problemas en general. ¿Qué retos aún enfrenta? 3. Reforzamiento de las nuevas narrativas formuladas durante la intervención y 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuestionario  Cuestionario ... 2. Hojas 3. Lápiz 	<p>-5 minutos -20 minutos -25 minutos -5 minutos = 60 minutos</p>

		discusión de los resultados del cuestionario. 4. Agradecimiento por participación y exposición de virtudes		
--	--	---	--	--

Anexo II

Cuestionario de Evaluación de la Ira para Mayores de Edad

Por favor, responda las siguientes preguntas según cómo se haya sentido o actuado **recientemente**. Marque la opción que mejor describa su experiencia utilizando la siguiente escala.

1. Nunca 2. Raramente 3. A veces 4. Frecuentemente 5. Siempre

** Indica que la pregunta es obligatoria*

Experiencia de la Ira

1. 1. ¿Con qué frecuencia se siente irritado por cosas que le pasan durante el día? *

1. Nunca
2. Raramente
3. A veces
4. Frecuentemente
5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

2. 2. ¿Con qué frecuencia se siente frustrado por situaciones que están fuera de su control? *

1. Nunca
2. Raramente
3. A veces
4. Frecuentemente
5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

3. 3. ¿Con qué frecuencia se encuentra enojado sin una razón específica? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. 4. Cuando está enojado, ¿con qué frecuencia enojo le dura más tiempo de lo que cree que debería? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. 5. ¿Con qué frecuencia se siente enojado o irritable cuando está bajo presión? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Expresión de la Ira

6. 1. ¿Con qué frecuencia discute con otras personas (familiares, amigos, compañeros de trabajo)? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. 2. ¿Con qué frecuencia levanta la voz o grita cuando está enojado?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

8. 3. ¿Con qué frecuencia hace comentarios sarcásticos o críticas cuando está enojado? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

9. 4. ¿Con qué frecuencia recurre al ejercicio físico o alguna actividad para calmar su enojo? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

10. 5. Cuando está enojado, ¿con qué frecuencia se aleja de la situación hasta que se calma? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Reacciones Físicas y Emocionales

11. 1. ¿Con qué frecuencia experimenta tensión muscular o dolores de cabeza debido a su enojo? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

12. 2. ¿Con qué frecuencia se siente cansado o agotado después de un episodio de ira? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

13. 3. ¿Con qué frecuencia su enojo le impide dormir bien?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

14. 4. ¿Con qué frecuencia su enojo le causa problemas en sus relaciones (con su pareja, amigos, familia)? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

15. 5. ¿Con qué frecuencia se siente triste o deprimido después de un episodio de ira?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Manejo de la Ira

16. 1. ¿Con qué frecuencia utiliza técnicas de respiración o relajación para manejar su enojo? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

17. 2. ¿Con qué frecuencia busca hablar sobre sus sentimientos de enojo con alguien de confianza? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

18. 3. ¿Con qué frecuencia se da un tiempo para reflexionar antes de actuar cuando está enojado? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

19. 4. ¿Con qué frecuencia busca soluciones constructivas al problema que le provocó el enojo? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. 5. ¿Con qué frecuencia participa en actividades que le ayudan a reducir el estrés de manera general (ej., ejercicio, hobbies)? *

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. A veces
- 4. Frecuentemente
- 5. Siempre

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anexo III

Autorregistro de la Ira

Situación (fecha/hora)	Pensamiento	Emoción	Conducta
¿Qué estabas haciendo en ese momento? ¿Dónde estabas? ¿Con quién? ¿Qué sucedía?	¿Qué te vino a la cabeza en ese momento? ¿En qué grado del 1-10, pensabas que ese pensamiento era cierto?	¿Qué emociones sentiste? ¿Qué tan intensas las sentiste en escala del 1-10?	¿Cómo reaccionaste? ¿Cuál fue tu respuesta? ¿Qué hiciste para disminuir el malestar o modificar la situación?

Anexo IV

Aplicación Completa para Estudiantes**Código de Aplicación** ACECEI2024-128**Nombre del Estudiante #1** MELINA PAMELA DEL ROSARIO RAMÍREZ**Matrícula del Estudiante #1** 170609**Nombre del Proyecto de Investigación**

Uso de la técnica de la externalización (terapia narrativa) para el tratamiento de problemas de ira en un marco cognitivo conductual: Un estudio de caso.

CAMBIOS APROBADOS DÍA Thursday, February 22, 2024**ESTADO DE LA APLICACIÓN** APROBADO

Anexo V

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

Título del Estudio: Uso de la técnica de la externalización (terapia narrativa) para el tratamiento de problemas de ira en un marco cognitivo conductual: Un estudio de caso.

Investigadora Principal: Melina Pamela del Rosario Ramírez
Institución: Universidad Iberoamericana (UNIBE)
Programa de Maestría: Maestría en Intervención en Crisis y Trauma

Propósito del Estudio: Estás siendo invitado(a) a participar en un estudio de investigación que tiene como objetivo explorar la efectividad de una intervención basada en el uso de la técnica de externalización dentro de un marco cognitivo-conductual para el tratamiento de problemas de ira.

Procedimiento: Si decides participar, estarás colaborando en seis sesiones de 45-50 minutos cada una, basadas en la intervención mencionada anteriormente. Estas sesiones serán conducidas por la investigadora principal, quien actualmente cursa su trabajo final de maestría en intervención en crisis y trauma por la Universidad Iberoamericana en conjunto con la Universidad de Salamanca.

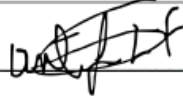
Riesgos y Beneficios: Participar en este estudio tiene beneficios potenciales para tu bienestar emocional al abordar los problemas de ira. Por ejemplo: mayor consciencia de las causas de tu ira y adquisición de respuestas emocionales más adaptativas, mejora en tus relaciones interpersonales y disminución en la intensidad y frecuencia de los episodios de ira. Sin embargo, puede haber riesgos asociados con la discusión de experiencias emocionales intensas. A pesar de, la investigadora se compromete a brindar un entorno seguro y de apoyo durante todas las intervenciones y en caso de ser necesario, referir a consulta externa al Centro de Estudios de Intervención de la Conducta (CESIC) de UNIBE, luego de finalizar el estudio.

Confidencialidad: Toda la información recopilada durante el estudio se tratará de manera confidencial. Tu nombre y cualquier dato que pueda identificarte personalmente se mantendrá en privado y será utilizado únicamente con fines de investigación.

Participación Voluntaria: Tu participación en este estudio es completamente voluntaria. Puedes retirarte en cualquier momento sin consecuencias negativas. La decisión de participar o no en el estudio no afectará tu relación con la institución ni con la investigadora principal.

Contacto para Preguntas: Si tienes preguntas sobre el estudio, puedes ponerte en contacto con la investigadora.

Consentimiento: Al firmar este documento, confirmas que has leído y comprendido la información proporcionada y que has tenido la oportunidad de hacer preguntas. Además, proporcionas tu consentimiento explícito para que todas las sesiones en las que participes sean grabadas en audio y/o video, entendiendo que las grabaciones serán utilizadas exclusivamente con fines de investigación, análisis y evaluación dentro del marco de este estudio, garantizando en todo momento el anonimato y la confidencialidad de tu información personal. Tu firma indica tu consentimiento para participar en este estudio.

Firma del Participante:  _____

Fecha: 11/04/2024

Información de Contacto de la Investigadora Principal:

Lic. Melina del Rosario
melinadelros25@gmail.com
829-636-5967

Agradecemos tu participación en este estudio y tu contribución a la investigación en el campo de la psicología.