



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TRATAMIENTO PARA LA IRA DESDE LA TERAPIA FOCALIZADA EN  
LA COMPASIÓN

CARRILLO MINCHALO MARIA JOSE  
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA  
2022



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TRATAMIENTO PARA LA IRA DESDE LA TERAPIA  
FOCALIZADA EN LA COMPASIÓN

CARRILLO MINCHALO MARIA JOSE  
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA  
2022



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

EXAMEN COMPLEXIVO

TRATAMIENTO PARA LA IRA DESDE LA TERAPIA FOCALIZADA EN LA  
COMPASIÓN

CARRILLO MINCHALO MARIA JOSE  
PSICÓLOGA CLÍNICA

SALAMEA NIETO ROSA MARIANELA DE LOS DOLORES

MACHALA, 14 DE FEBRERO DE 2022

MACHALA  
14 de febrero de 2022

# Ensayo

*por* María José Carrillo

---

**Fecha de entrega:** 28-ene-2022 12:28p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1750092941

**Nombre del archivo:** Marco\_teorico\_-\_Carrillo\_Maria\_Jose.pdf (126.11K)

**Total de palabras:** 3747

**Total de caracteres:** 19581

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

La que suscribe, CARRILLO MINCHALO MARIA JOSE, en calidad de autora del siguiente trabajo escrito titulado Tratamiento para la ira desde la Terapia Focalizada en la Compasión, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

La autora declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

La autora como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 14 de febrero de 2022



CARRILLO MINCHALO MARIA JOSE  
0704415942

## Tratamiento para la ira desde la Terapia Focalizada en la Compasión

### INFORME DE ORIGINALIDAD

4%	4%	0%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Fuente de Internet	1 %
2	<a href="https://educarestodo.com">educarestodo.com</a> Fuente de Internet	1 %
3	<a href="https://masde45que.blogspot.com">masde45que.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1 %
4	Submitted to Universidad Distrital FJDC Trabajo del estudiante	<1 %
5	Submitted to Universidad de Málaga - Tii Trabajo del estudiante	<1 %
6	<a href="https://verazinforma.com">verazinforma.com</a> Fuente de Internet	<1 %
7	<a href="https://med.unne.edu.ar">med.unne.edu.ar</a> Fuente de Internet	<1 %
8	<a href="https://www.revistaenfoquehumanistico.com">www.revistaenfoquehumanistico.com</a> Fuente de Internet	<1 %
9	<a href="https://emocionespositivas.com">emocionespositivas.com</a> Fuente de Internet	<1 %

10 [www.encolombia.com](http://www.encolombia.com) <1 %  
Fuente de Internet

---

11 [www.guiainfantil.com](http://www.guiainfantil.com) <1 %  
Fuente de Internet

---

---

Excluir citas      Apagado      Excluir coincidencias      Apagado  
Excluir bibliografía      Activo

# TRATAMIENTO PARA LA IRA DESDE LA TERAPIA FOCALIZADA EN LA COMPASIÓN

Carrillo Minchalo María José  
C.I.: 0704415942  
mcarrillo2@utmachala.edu.ec

## RESUMEN

La Terapia Focalizada en la Compasión es un modelo de intervención apropiado para abordar problemáticas de salud mental en torno a la desregulación emocional como por ejemplo la ira o enfado. A través del uso de la psicoeducación y el entrenamiento de habilidades de compasión cognitivas, conductuales y compasión hacia uno mismo, en este sentido el objetivo de este trabajo es describir el tratamiento para la ira y enfado desde la Terapia Focalizada en la Compasión. La metodología de esta investigación responde a una revisión bibliográfica de tipo descriptiva de artículos y libros especializados. De acuerdo con la investigación se pudo establecer que la ira no es intrínsecamente problemática, pero lo es debido a su intensidad, frecuencia o a los efectos conductuales que puede manifestar teniendo un impacto negativo en el individuo, tanto en la salud física, mental y desajuste social. El tratamiento que se propone es para reducir las formas condicionadas y automáticas del reaccionar humano ante los acontecimientos internos y externos que ocurren frente a la ira o enojo, para ello se emplean técnicas de *Acting*, compasión, autocompasión, resolución de problemas, asertividad y bondad.

**Palabras clave:** Terapia Focalizada en la compasión, ira, compasión, autocompasión.

## **ABSTRACT**

Compassion Focused Therapy is an appropriate intervention model to address mental health problems around emotional dysregulation such as wrath or anger. Through the use of psychoeducation and the training of cognitive, behavioral and compassion skills towards oneself, in this sense the objective of this work is to describe the treatment for wrath and anger from Compassion Focused Therapy. The methodology of this research responds to a descriptive literature review of specialized articles and books. According to the research, it was possible to establish that anger is not intrinsically problematic, but it is due to its intensity, frequency or the behavioral effects that it can manifest, it can have a negative impact on the individual, both in physical and mental health and social mismatch. The proposed treatment is to reduce the conditioned and automatic forms of human reaction to internal and external events that occur in the face of anger or anger, for which Acting techniques, compassion, self-compassion, problem solving, assertiveness and kindness are used.

**Key words:** Compassion Focused Therapy, anger, compassion, self-compassion.

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	3
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	6
<b>Tratamiento para la ira y enfado desde la Terapia Focalizada en la Compasión</b> ....	7
<i>Origen y concepto de la compasión y autocompasión</i> .....	9
<i>Propuesta de intervención</i> .....	10
<b>CONCLUSIONES</b> .....	18
<b>REFERENCIAS</b> .....	19
<b>ANEXOS</b> .....	22

## INTRODUCCIÓN

Las Terapias Cognitivo Conductuales (TCC) contemporáneas conforman un grupo de tratamientos con diferentes estrategias, métodos de evaluación y técnicas para el abordaje a nivel individual y grupal, estos modelos de terapia se basan en los principios del enfoque cognitivo conductual compartiendo el compromiso de apoyarse empíricamente en estudios científicos con resultados Garay y Korman (2018). Una de las formas de tratamiento es la Terapia Focalizada en la Compasión (TFC) desarrollada por el psicólogo inglés Paul Gilbert, para abordar específicamente los problemas relacionados con la vergüenza y la autocrítica, sin embargo, en la actualidad se emplea en diversas problemáticas.

La TFC responde a diversas problemáticas de salud mental y trastornos psicológicos, en este sentido Kirby (2016) encontró que el modelo tiene efectos en la depresión, ansiedad, esquizofrenia, trastornos de la conducta alimentaria, desregulación emocional y enfado patológico. En esta perspectiva el enfoque reconoce que la ira es una emoción que evolucionó para la supervivencia y para la defensa, sin embargo, también contempla que la ira fuera de control puede crear dificultades personales y en las relaciones, por ello el modelo aborda esta problemática desde una perspectiva compasiva (Pastor y Rubío, 2017).

Por lo antes mencionado, esta investigación tiene como objetivo describir el tratamiento para la ira o enfado desde la Terapia Focalizada en la Compasión, para ello se explica las emociones haciendo énfasis en la ira y las funciones adaptativas y desadaptativas, para luego pasar por comprender en qué consiste la TFC y como permite el abordaje cultivando la compasión hacia sí mismo y los demás.

## **Tratamiento para la ira y enfado desde la Terapia Focalizada en la Compasión**

Para empezar a describir el tema en cuestión es importante en primer lugar conceptualizar las emociones y su función, para ello se tomará la definición que realiza la Real Academia Española (2021) la cual en su primera acepción dice: “emoción es la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

Para Parra (2019) “la emoción corresponde a un estado fisiológico-conductual del organismo; es una reacción generada por un estímulo“ (p.286); es decir las emociones generan respuestas ante los eventos internos y externos. En este sentido Rolls (2017) añade que las emociones son estados provocados por recompensas o castigos, es decir por condicionamiento operante o instrumental. Por otra parte, el psicólogo Greenberg (2000) establece que las emociones son procesos organizadores a los que se debe prestar atención, debido a que nos ayudan a ser más eficaces y a resolver problemas del mundo que se encuentra en constante cambio.

A continuación, teniendo como precedente lo que es una emoción, procederemos a definir la ira, que será la emoción que formará parte de este estudio. Para Veenstra, Bushman y Koole (2018) la ira es una reacción natural emocional-fisiológica aguda que va desde una leve irritación hasta una inmensa furia y rabia.

Greenberg (2017) y Miceli y Castellfranchi (2017) coinciden en que la ira es una emoción primaria y desagradable que se desencadena ante situaciones que se consideran injustas, generando frustración, irritación, enojo, furia, rabia y daño, además produce dificultad para ejecutar procesos cognitivos eficaces de respuesta. La ira moviliza a la autodefensa.

La ira no es intrínsecamente problemática, pero lo es debido a su intensidad, frecuencia o a los efectos conductuales que puede manifestar, por ejemplo, habrá individuos en los que la ira puede provocar agresión, evitación y frustración, lo que se puede convertir en angustia tanto para la persona que vive la situación como para los otros (Howells y Day, 2003). De este modo la ira ha sido entendida como una respuesta adaptativa ante las amenazas.

La ira como función adaptativa moviliza recursos psicológicos y comportamentales para procurar la perseverancia, sirve como guardián de la autoestima, comunica

sentimientos, ayuda a superar obstáculos, debido a su alta excitación aumenta la posibilidad de una respuesta ante la amenaza enfocando la atención hacia aquellos elementos o situaciones que se desea solucionar, la ira expresa, manifiesta, comunica, transmite descontentos y promueve soluciones (Novaco, 2016).

Pese a que la ira tiene múltiples funciones adaptativas, también tiene efectos desadaptativos en la salud y bienestar personal y social, en efecto Novaco (2016) una enorme excitación perjudica los procesos cognitivos ocasionando disminución y poco control del comportamiento debido a la poca información que se recibe, las personas en estado de ira no son conscientes ni competentes en sus pensamientos ni en su emoción, no están plenamente alertas, atentas y reflexivas. Además, la ira se acompaña de conductas agresivas destinadas a provocar e infligir daño provocando dolor y vergüenza siendo estos eventos más memorables que frustraciones menores (Callister, Geddes y Gibson, 2017). Estos incidentes proporcionan un ejemplo de cómo la ira puede provocar grandes problemas y volverse patológica.

En efecto, existe una alta prevalencia de ira patológica en todos los trastornos emocionales, sin embargo, la ira patológica no conforma un trastorno mental propio como tal. En el DSM-5 no se encuentra clasificado un trastorno de ira, aun así existen trastornos mentales que se parecen y aproximan a un “trastorno de ira” por ejemplo están los siguientes: trastorno explosivo intermitente, trastorno límite de la personalidad, trastorno bipolar, trastornos disruptivos, trastornos relacionados con traumas (Cassullo-Robbins y Barlow, 2016).

Como ya se ha indicado anteriormente una gran intensidad de ira con poco o nada de regulación emocional tiene un impacto negativo en la salud física y mental, provocando desajuste, de ahí que, se hayan realizado investigaciones para validar tratamientos que permitan regular esta emoción, siendo el enfoque cognitivo conductual el modelo más empleado (Nieto et ál., 2008).

El enfoque cognitivo conductual permite abordar diversas problemáticas y trastornos mentales ofreciendo una variedad de modelos novedosos de intervención, estrategias y técnicas con apoyo empírico, así como estudios con resultados Garay y Korman (2018), por lo tanto, en esta oportunidad se abordará desde el modelo de terapia focalizada en la compasión (TFC) desarrollada por Paul Gilbert. Este modelo es una terapia de cambio

motivacional para aquellos problemas vinculados a temores, rechazo y aislamiento haciendo que las personas logren un cambio de mentalidad social inclinada en el autocuidado y la compasión de ellos mismos y hacia los demás (Gilbert, 2019).

Es importante señalar que este enfoque tiene sus raíces en el budismo y como tal reside en la búsqueda de la sanación mental a través de la compasión y la atención consciente o plena, además tiene en cuenta la evolución del cerebro humano y como este configura las relaciones interpersonales (Gilbert, 2014). La TFC tiene aspectos comunes con la terapia cognitivo conductual ya que ambas hacen uso de técnicas como el diálogo socrático, con la diferencia de que la TFC emplea el mindfulness, además que este modelo de terapia accede a los sistemas de afecto permitiendo fluyan sentimientos de tranquilidad y seguridad (Leahy, 2019).

La TFC entiende que los problemas desadaptativos surgen cuando existe un desequilibrio entre los sistemas de regulación del afecto, en este sentido Cuppage et ál. (2017) señalan: “en una historia de trauma, el sistema de amenazas llega a predominar y los individuos son menos capaces de acceder al afecto afiliativo positivo, los síntomas como la hiperexcitación (incluida la ira problemática)”.

#### *Origen y concepto de la compasión y autocompasión*

La etimología de la palabra compasión o compasivo en arameo es racham, que deriva de un término bíblico que da como significado “amor, lástima y misericordia” (Araya y Moncada, 2016). La Real Academia Española (2021), define compasión como el “sentimiento de pena, de ternura y de identificación ante los males de alguien”.

Desde la filosofía oriental específicamente la perspectiva budista, la compasión tiene que ver con la motivación del alivio del sufrimiento propio y de los demás, esta motivación involucra el buscar formas de sentir bienestar y de cultivarlo para que se mantenga en el tiempo (Neff, et ál., 2017). En este sentido Paul Gilbert (2019) define a la compasión como la sensibilidad hacia el sufrimiento personal y el de otras personas, con el compromiso de tratar de aliviarlo y prevenirlo, por medio de la atención consciente y la motivación. Para Alonso y Germer “la compasión es un sentimiento profundo hacia el individuo que sufre, que da lugar a un deseo y un esfuerzo de alivio y consuelo, y la autocompasión es compasión dirigida hacia uno mismo” (2016, p.173).

Kristin Neff (2017), psicóloga pionera en la investigación sobre autocompasión, la define como compasión dirigida hacia uno mismo cuando se experimenta sufrimiento, fracaso e insuficiencia personal, señala además que la autocompasión implica ofrecer comprensión sin prejuicio, desde una mirada amable, entendiendo que las experiencias son parte de la condición humana.

### *Propuesta de intervención*

Para elaborar una propuesta de intervención se utilizará los postulados de la TFC ya que este modelo puede ser el más adecuado para abordar la ira, la desregulación afectiva y el entumecimiento emocional, con el uso de la psicoeducación y el entrenamiento de habilidades de compasión cognitivas, conductuales y compasión hacia la ira de uno (Grodin et ál., 2019).

Antes de empezar a detallar las técnicas y el proceso de intervención, se proponen los instrumentos de evaluación relacionados en la búsqueda de información de la respuesta a la ira y de la compasión.

*Inventario de Expresión de Ira Rasgo-Estado (STAXI-2; Tobal, Casado, Vindel y Spielberger, 2001).* Es un cuestionario de 57 ítems que mide la frecuencia e intensidad de la ira, los ítems se califican en una escala de 4 puntos donde 1=Nada/Casi nunca y 4=Mucho/Casi siempre.

*Escala de autocompasión (SCS; Neff, 2003)* es una medida de autocompasión de 26 ítems que ha demostrado buena confiabilidad, consistencia interna y validez (Neff, 2016). Los encuestados califican la frecuencia con la que respaldan experimentar elementos de autocompasión en una escala de 5 puntos con 1 = Casi nunca y 5 = Casi siempre.

*Escala de los Miedos a la Compasión (SFC; Gilbert, McEwan, Matos y Rivas, 2011)* es un cuestionario de 38 ítems que mide los pensamientos y creencias actuales con respecto a las expresiones de compasión. Los ítems de la escala se califican en 5 puntos donde 0=No estoy de acuerdo en absoluto y 4=Totalmente de acuerdo.

El tratamiento se llevará a cabo bajo la modalidad de terapia breve, por un periodo de diez sesiones, con encuentros de una vez por semana, con una duración de 60 minutos.

La intervención tiene como objetivo general reeducar las formas condicionadas y automáticas de reaccionar ante los acontecimientos internos y externos que ocurren frente a la ira o enojo, a través de ejercicios diseñados para cultivar la compasión hacia sí mismo y los demás.

### *Sesión 1*

Objetivo: Introducir al cliente en la terapia focalizada en la compasión a fin de que empiece a desarrollar el self compasivo.

Técnica: Psicoeducación

La psicoeducación es una técnica que permite que el paciente entienda el funcionamiento de la terapia y de su problemática. Se puede empezar pidiendo a la persona que escriba el concepto que entiende por compasión, luego pedirle que manifieste que es lo que no le gusta o le genera dudas sobre aquello con el fin de obtener información sobre los miedos y creencias de la compasión.

Luego se presenta la definición estándar de Gilbert (2019) “la compasión es la sensibilidad con el sufrimiento propio y el de los demás, con el compromiso de intentar aliviarlo y prevenirlo”. Es importante que esta definición se entienda con claridad. Se puede apoyar en preguntas que permitan la reflexión, por ejemplo: “¿Has intentado alguna vez ayudar a alguien que estuviera angustiado o estuviera sufriendo?” “¿Qué cualidades aportaste o te fueron útiles en la situación?” En esta parte se puede usar la sabiduría intuitiva del terapeuta. Además, se puede apoyar explicando “el cerebro viejo y el nuevo” a fin de que la información se amplíe.

### *Sesión 2*

Objetivo: Ayudar al cliente a desarrollar el sentido del self compasivo para que pueda tomar acciones necesarias que sean de ayuda a otros.

Técnica: *Acting*

De acuerdo a Rubío (2017), para desarrollar la conducta compasiva se debe de considerar dos componentes: uno pasivo que se vincula con la tranquilidad, validación, calma y apoyo; y el otro componente activo que conlleva a la ejecución de la conducta,

por ejemplo, aprender a trabajar sabiamente con sentimientos que se desean evitar, es decir si se tiene agorafobia aprender a desarrollar el coraje.

La técnica de *acting* implica practicar diferentes roles e intentar lo mayor posible meterse en el papel. Se inicia pidiéndole al cliente que imagine todas las cualidades que le gustaría tener si fuera compasivo, por ejemplo, puede elegir tolerancia, coraje, escucha y amabilidad. se debe escuchar atento porque de estas cualidades que señala se debe empezar a trabajar. Seguido se plantean situaciones donde el cliente debe actuar con las cualidades elegidas, a fin de ir practicando.

### *Sesión 3*

Objetivo: Introducir al paciente en cómo opera la ira en su mente, y los factores de sentimiento, pensamiento y comportamiento para trabajar con ella compasivamente.

Técnica: Psicoeducación y conocer la respuesta a la ira

Se empieza explicando al cliente la forma en que opera la ira en la mente, se puede usar la descripción de Pastor y Rubío (2017):

- Experiencias/Sensaciones: se relaciona con lo fisiológico, a las sensaciones físicas que preparan para la lucha o huida. Por ejemplo, tensión muscular.
- Atención: cuando se encuentra bajo esta emoción a qué cosas se presta atención, es decir se enfoca en la amenaza. Por ejemplo, visión de túnel
- Pensamiento/Razonamiento: las ideas que se tiene de las cosas o situaciones cuando se está bajo esta emoción.
- Motivación: las acciones que se desean hacer mientras la emoción está activa.
- Conducta: los actos que se ejecutan durante la emoción.
- Imaginación/fantasía: las cosas que se imaginan que deberían ser en la mente.
- Emociones: la emoción que se siente, es decir el enfado.

Es importante que el terapeuta pida retroalimentación para verificar que el cliente haya comprendido, y de darse alguna idea errónea proporcionar nuevamente información, además de que exprese su punto de vista sobre la información otorgada.

La respuesta a la ira consiste en conocer los factores de sentimiento, pensamiento y comportamiento cuando se está bajo la emoción, para trabajar con ella de forma

compasiva, también permite preparar a la persona para anticipar situaciones en las que es probable se desencadene la ira y poder planificar cómo afrontarla (Pastor y Rubío, 2017).

#### *Sesión 4*

Objetivo: Enseñar a validar compasivamente la ira como respuesta a una amenaza.

Técnica: Comprensión compasiva de la ira

Se empieza enseñando que la ira es una reacción natural de nuestro cerebro para protegernos de las amenazas, pero que es necesario aprender a tomar responsabilidad cuando se siente enfado para que no cause agresión, desprecio o ataque a los otros. Al practicar esto hay que ser conscientes cuando se empieza a justificar o culpar del enfado a los demás. Esta técnica permite trabajar el enfado de manera más eficaz, se debe enseñar el ejercicio de manera sencilla de modo que el cliente lo pueda realizar en cualquier momento, se inicia con ejemplos de irritaciones de poca importancia.

Se pide al cliente que adopte una postura cómoda, que respire de forma pausada y tranquila, y que se imagine enfrentado a situaciones irritantes de manera sabia, con autoridad segura y empática. Se pide que use un tono de voz firme, que sea amable y comprensivo. Seguido se indica que observe la experiencia del enfado, los pensamientos, las fantasías y las sensaciones. Se instruye a que comente las razones por las cuales desea hacerse responsable de su ira en lugar de que lo controle.

#### *Sesión 5*

Objetivo: Enseñar a tolerar el malestar e incomodidad y angustia que produce la ira.

Técnica: Mindfulness de la respiración

En el enfoque de la TFC la tolerancia al malestar es una cualidad básica de la mente compasiva. Enfrentarse a situaciones y emociones difíciles de la vida es simplemente incómodo o desagradable, sin embargo, se puede caer en dedicar tiempo y esfuerzo en evitar sentirse incómodo, aprender a gestionar el malestar y la angustia es útil para el enfado, debido a que naturalmente ante la ira se produce un deseo de agresión (Pastor y Rubío, 2017).

La idea de esta técnica es encontrar formas para aceptar y tolerar el malestar como parte del trabajo de la ira: observar y aceptar. Se pide al cliente que adopte una postura suave y tranquila, que tenga una respiración equilibrada, y que empiece a visualizar a su yo compasivo, se puede decir "Imagínate lo que podría decirte tu ser compasivo", por ejemplo, se puede decir a sí mismo: "Esto es incómodo, pero has vivido muchas cosas que son molestas, puedes hacerlo".

Esta técnica se puede ampliar con un comportamiento compasivo ejecutando actividades de distracción como, por ejemplo: canciones agradables, películas, lectura, paseos, ejercicios, conversaciones con personas, clips humorísticos, escritura, dibujo, música, etc., todo enfocado en generar emociones agradables y placenteras.

### *Sesión 6*

Objetivo: Explorar las emociones que están presentes detrás de la ira.

Técnica: Desarrollar el yo compasivo

En diversas situaciones se puede experimentar varias emociones y motivaciones diferentes, que pueden poner en competencia la manera en que se debe actuar. El problema ocurre cuando el cerebro busca respuestas de amenaza y no de calma y serenidad, una forma de afrontar es tomar distancia y tratar de observar las emociones que fluyen, con curiosidad amable y sin prejuicio, tratando de calmar las emociones vinculadas a la amenaza (Gilbert, 2014). A los clientes se les puede explicar esto mediante el siguiente ejemplo:

Imagina una situación desafiante que te haya irritado. ¿Cómo ve tu ira esta situación? Toma un momento para pensar que pensamientos comunes llegan a tu mente, por ejemplo, a ser rechazado, injusticia, las personas se salen con la suya. Ahora considera cómo se siente el enfado y en qué parte de tu cuerpo se aloja, observa si se mueve o es estático, y cómo te sentirías si esa ira se aloja en ti.

Se indica además que piense en los impulsos a actuar que vienen de la emoción. Se invita a explorar qué otras emociones siente además del enfado, por ejemplo tristeza, angustia, y se pide que saque su yo compasivo que tomará el papel de autoridad sabia para regular estas emociones.

## *Sesión 7*

Objetivo: Enseñar a aprender a identificar los pensamientos que tienden a desencadenar la ira, para generar alternativas compasivas.

Técnica: Mentalización y pensamiento compasivo

La ira, por lo común es vista como el resultado de algo provocada desde el exterior, es decir por personas y sucesos externos, esto puede hacer parecer que se debe reaccionar de forma impulsiva y agresiva, sin embargo, la ira es mucho más si hay una mirada interior, la ira implica atención, pensamiento y razonamiento, así como imágenes y motivaciones (Pastor y Rubío, 2017).

Mentalización: para el psicoterapeuta Peter Fonagy (Fonagy, Campbell y Bateman, 2017) la mentalización es una cualidad importante de la mente compasiva, esta implica la capacidad de entendernos a nosotros mismos, de mirar las propias acciones y la de los demás, entender de donde proviene en términos de deseo, sentimientos, necesidades, creencias y razones, la mentalización permite ver el comportamiento como el resultado de lo que se piensa.

Pensamiento compasivo: esta técnica consiste en aprender a ser consciente de los pensamientos que llevan a la ira, con el objetivo de observarlos y entender que surgen del sistema de amenaza y reemplazarlos por pensamientos compasivos (Pastor y Rubío, 2017).

Para trabajar esta técnica se puede usar los ejemplos de Pastor y Rubio (2017):

Pensamiento enfadado: enfocado en la amenaza, inflexible, rumiativo, activa el sistema de amenaza, dirige hostilidad hacia los demás, enjuicia y crítica, domina y castiga.

Pensamiento compasivo: amplio, considera factores para la comprensión, flexible, busca soluciones, activa el sistema de calma, ayuda a sentir paz, dirige la bondad, empático, no juzga.

## *Sesión 8*

Objetivo: Enseñar a encontrar la mejor respuesta posible en una situación irritante con el fin de minimizar el daño.

Técnica: solución de problemas: “¿qué haría mi yo compasivo?”

Es necesario instruir a los clientes que el proceso de resolución de problemas desde la compasión ayuda a encontrar las mejores respuestas posibles a una situación de manera que el daño sea mínimo tanto a nivel personal e interpersonal, si se observan las cosas desde una mirada compasiva se entiende que, a pesar de los esfuerzos las cosas a veces no saldrán como se espera y que se debe aceptar, el beneficio a la salud de un comportamiento compasivo se verá reflejado a largo plazo en las relaciones con los demás y con la propia salud mental (Pastor y Rubío, 2017).

Este ejercicio se realiza pidiendo al cliente que traiga a su mente un evento que haya causado enfado:

1. Se comienza trayendo compasión a la situación y a las personas implicadas.
2. El problema se divide en partes manejables
3. Analizar el problema y generar posibles respuestas compasivas
4. Reflexionar en las consecuencias de cada respuesta compasiva que se expone
5. Seleccionar una respuesta en base a el objetivo, la relación con las personas y la expresión de emociones.
6. Considerar que más necesita para ejecutar la respuesta
7. Planificar la solución: a través de la imaginación visualizar cómo se responde, cómo se supera los obstáculos, se ensaya.
8. Evaluar la solución: reflexionar en torno a cómo resultó la respuesta, para a partir de aquí planificar en situaciones futuras.

## *Sesión 9*

Objetivo: Enseñar asertividad para relacionarse compasivamente con los demás.

Técnica: Comprensión compasiva de los demás

La compasión no tiene que ver con dejar que las personas se aprovechen o se sobrepasen, sino de comunicarse de manera asertiva de modo que se respete tanto a los demás como a sí mismo, buscando el beneficio para todos; el desarrollo de la compasión por los demás produce cambios efectivos en la mente ayudando a disminuir la ira y otras emociones basadas en la amenaza, ya que por lo común la experiencia

que se tiene de los demás hace que otorguemos significados de ellos que a menudo los clasificamos como buenos o malos (Pastor y Rubío, 2017).

Para cultivar la comprensión compasiva de los demás se trabaja indicando al cliente que traiga a su mente a alguien que conozca muy bien con la que haya tenido un incidente, y que empiece a considerar e imaginarse a esta persona el lugar donde nació y que no lo pudo elegir, que la forma de actuar tiene que ver con su sistema de amenaza, que también desea ser feliz y aliviar su sufrimiento, se pide que imagine el desarrollo de esta persona a través de la vida, es decir imaginar cuando era un niño, cayendo, llorando, un adolescente inseguro, descubriendo el amor, un adulto enfrentándose al día a día, a sus hijos, nietos, etc. Adicional se puede llevar un objeto pequeño que se pueda tener en los bolsillos como símbolo que recuerde a esta persona.

### *Sesión 10*

Objetivo: Aprender a traer compasión y bondad hacia uno mismo para expresar gratitud hacia las cosas de la vida. Devolución de información.

Técnica: Compasión y bondad hacia uno mismo

Los estados emocionales agradables se pueden generar practicando ejercicios que involucran prestar atención a lo bueno y satisfactorio de la vida, por ejemplo las cosas que ocurren y que se debe estar agradecido, la gratitud se define como un sentimiento de aprecio por favores o beneficios que se ha recibido de los demás, y que experimentar y expresar gratitud puede aumentar la capacidad de sentir emociones positivas mejorando las relaciones interpersonales (Watkins, Van Gelder, y Frías, 2009).

Para este ejercicio se indica al cliente que piense en situaciones de la vida que lo beneficie o le haga la vida más fácil o placentera, por ejemplo, una mascota, el camino que usa cada día para ir a su trabajo, los alimentos, los amigos, etc. se pide que se permita expresar gratitud hacia ellos y que perciba las sensaciones que aparecen en su cuerpo. Y para finalizar se le pide retroalimentación sobre lo aprendido y los cambios vistos. Se considera además futuras sesiones de seguimiento y se alienta a que el cliente escriba una carta dirigida a él donde se de ánimo, amabilidad y consejos para los momentos de dificultad.

## CONCLUSIONES

- La Terapia Focalizada en la Compasión es un modelo de intervención apropiado para abordar problemáticas de salud mental en torno a la desregulación emocional como por ejemplo la ira o enfado. A través del uso de la psicoeducación y el entrenamiento de habilidades de compasión cognitivas, conductuales y compasión hacia uno mismo.
- De acuerdo con la investigación se pudo establecer que la ira no es intrínsecamente problemática, pero lo es debido a su intensidad, frecuencia o a los efectos conductuales que puede manifestar teniendo un impacto negativo en el individuo, tanto en la salud física, mental y desajuste social.
- El tratamiento que se propone es para reeducar las formas condicionadas y automáticas de reaccionar ante los acontecimientos internos y externos que ocurren frente a la ira o enojo, se emplean técnicas de Acting, compasión, autocompasión, resolución de problemas, asertividad y bondad.

## REFERENCIAS

- Alonso-Maynar, M. y Germer, C. (2016). Autocompasión en Psicoterapia y el Programa Mindful Self Compassion: ¿Hacia las Terapias de Cuarta Generación? *Revista De Psicoterapia*, 27(103), 169-185. <https://doi.org/10.33898/rdp.v27i103.111>
- Araya, C. y Moncada, L. (2016). Auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(1), 67-78. <https://bit.ly/3KIwD0K>
- Callister-Roberts, R., Geddes, D. y Gibson-Donald, F. (2017). When Is Anger Helpful or Hurtful? Status and Role Impact on Anger Expression and Outcomes. *Negotiation and Conflict Management Research*, 10(2), 69–87. <https://doi:10.1111/ncmr.12090>
- Cassiello-Robbins, C. y Barlow-David. H. (2016). Anger: The unrecognized emotion in emotional disorders. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23(1), 66–85. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12139>
- Cuppige, J., Baird, K., Gibson, J., Booth, R. y Hevey, D. (2017). Compassion focused therapy: Exploring the effectiveness with a transdiagnostic group and potential processes of change. *British Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 240–254. <https://doi.org/10.1111/bjc.12162>
- Fonagy, P., Campbell, C. y Bateman A. (2017) Mentalizing, Attachment, and Epistemic Trust in Group Therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(2), 176-201. <https://doi.org/10.1080/00207284.2016.1263156>
- Garay, C. y Korman, G. (2018). Terapias cognitivo-conductuales y prácticas orientales: ciencia y espiritualidad en la psicoterapia contemporánea. *Intersecciones Psi. Revista Electrónica de la Facultad de Psicología de la UBA*, 8(29), 7-10. <https://bit.ly/349WzBr>
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41. <https://bit.ly/3H5kVet>
- Gilbert, P. (2018). Explorations into the nature and function of compassion. *Current opinion in psychology*, 28, 108-114. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.002>
- Gilbert, P. (2019). Psychotherapy for the 21st century: An integrative, evolutionary, contextual, biopsychosocial approach. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(2), 164-189. <https://doi.org/10.1111/papt.12226>

- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., y Rivas, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239–255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Greenberg, L. (2017). Emotion-focused therapy of depression. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16(2), 106-117. <https://doi.org/10.1080/14779757.2017.1330702>
- Grodin, J., Clark, L., Kolts, R. y Lovejoy, I. (2019). Compassion focused therapy for anger: A pilot study of a group intervention for veterans with PTSD. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 27–33. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.06.004>
- Howells, K. y Day, A. (2003). Readiness for anger management: Clinical and theoretical issues. *Clinical psychology review*, 23(2), 319-337. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(02\)00228-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(02)00228-3)
- Kirby, J. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 432-455. <https://doi.org/10.1111/papt.12104>
- Leahy, R. (2018). *Técnicas de terapia cognitiva: una guía para profesionales* (S. Malek, trad.). Akadia. <https://bit.ly/35kLr5r>
- Miceli, M., y Castelfranchi, C. (2019). Anger and Its Cousins. *Emotion Review*, 11(1), 13–26. <https://doi.org/10.1177/1754073917714870>
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(4), 1009. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0560-6>
- Neff, K. y Germer, C. (2017). *Self-compassion and psychological well-being* (E. Seppala, E. Simon-Thomas, S. Brown, M. Worline, C. Cameron y J. Doty, eds.). Oxford handbook of compassion science. Oxford University Press. <https://bit.ly/3g24Vhf>
- Neff, K., Whittaker, T. y Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in four distinct populations: Is the use of a total scale score justified?. *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596-607. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1269334>

- Nieto, M. Delgado, M., y León, L. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *REME*, 11(28), 5. <https://bit.ly/3g0pKtv>
- Novaco, R. W. (2016). *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (G. Fink, ed.). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00035-2>
- Parra, S. (2019). Aprendiendo desde la emoción. *Infancias Imágenes*, 18(2), 285-294. <https://doi.org/10.14483/16579089.14532>
- Pastor, J. y Rubió, I. (2017). *Mindfulness, Ira y Enfado Patológico*. Asociación Española de Mindfulness y Compasión. AEMIND.
- Real Academia Española. (2021). Compasión. En *Diccionario de la Lengua Española* (edición de tricentenario). Consultado el 02 de enero de 2022. <https://bit.ly/3fYQ4nN>
- Real Academia Española. (2021). Emoción. En *Diccionario de la Lengua Española* (edición de tricentenario). Consultado el 02 de enero de 2022. <https://bit.ly/33O5Z61>
- Rolls, E. (2017). Evolution of the emotional brain. *Evolution of the Brain, Cognition, and Emotion in Vertebrates*, 251-272. [https://doi.org/10.1007/978-4-431-56559-8\\_12](https://doi.org/10.1007/978-4-431-56559-8_12)
- Rubió, I. (2017). *Compassion Focused Therapy CFT (I)*. Asociación Española de Mindfulness y Compasión. AEMIND.
- Spielberger, C., Tobal, J., Casado, M., y Cano, A. (2001). *Inventario de expresión de ira Estado – Rasgo (STAXI-2)*. Tea ediciones.
- Veenstra, L., Bushman, B., y Koole, S. (2018). The facts on the furious: a brief review of the psychology of trait anger. *Current Opinion in Psychology*, 19, 98-103. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.03.014>
- Watkins, PC, Van Gelder, M. y Frías, A. (2009). *Positive Psychology: Furthering the Science of Gratitude* (S. Lopez y C. Snyder, ed.). Oxford university press. <https://bit.ly/3G3FgiX>

## ANEXOS

<b>Plan terapéutico para el tratamiento de la ira desde la Terapia Focalizada en la Compasión</b>		
<b>Objetivo General:</b> reeducar las formas condicionadas y automáticas de reaccionar ante los acontecimientos internos y externos que ocurren frente a la ira o enojo, a través de ejercicios diseñados para cultivar la compasión hacia sí mismo y los demás.		
SESIÓN POR SEMANA	OBJETIVO	TÉCNICA
1	Introducir al cliente en la terapia focalizada en la compasión a fin de que empiece a desarrollar el self compasivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicoeducación</li> </ul>
2	Ayudar al cliente a desarrollar el sentido del self compasivo para que pueda tomar acciones necesarias que sean de ayuda a otros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Acting</i></li> </ul>
3	Introducir al paciente en cómo opera la ira en su mente, y los factores de sentimiento, pensamiento y comportamiento para trabajar con ella compasivamente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicoeducación</li> <li>• Conocer la respuesta a la ira</li> </ul>
4	Enseñar a validar compasivamente la ira como respuesta a una amenaza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión compasiva de la ira</li> </ul>
5	Enseñar a tolerar el malestar e incomodidad y angustia que produce la ira.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindfulness de la respiración</li> </ul>
6	Explorar las emociones que están presentes detrás de la ira.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar el yo compasivo</li> </ul>
7	Enseñar a aprender a identificar los pensamientos que tienden a desencadenar la ira, para generar alternativas compasivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentalización y pensamiento compasivo</li> </ul>
8	Enseñar a encontrar la mejor respuesta posible en una situación irritante con el fin de minimizar el daño.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• solución de problemas: "¿qué haría mi yo compasivo?"</li> </ul>
9	Enseñar asertividad para relacionarse compasivamente con los demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión compasiva de los demás</li> </ul>
10	Aprender a traer compasión y bondad hacia uno mismo para expresar gratitud hacia las cosas de la vida. Devolución de información.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compasión y bondad hacia uno mismo</li> </ul>