Diario de la Ira - 3.ª Ola de TCC

La tercera ola de la terapia cognitivo-conductual no busca reprimir la ira ni debatir la validez de los pensamientos. Su enfoque se centra en la **observación consciente, la defusión cognitiva y la aceptación** de la emoción como una fuente valiosa de información sobre nuestras necesidades profundas, abriendo espacio para actuar según nuestros valores.

ACT (Aceptación y Compromiso)
Defusión cognitiva ("Me doy cuenta del pensamiento de que...") y elección de acciones guiadas por valores en lugar de reaccionar por impulso.

DBT (Dialéctica Conductual)
Regulación emocional y tolerancia al malestar. Registro somático y escala de intensidad para interrumpir respuestas automáticas.

CFT (Centrada en la Compasión)
Reconocer la ira como escudo protector de emociones primarias (miedo, dolor) y dirigir la autocompasión hacia las necesidades no cubiertas.

HOJA DE AUTORREGISTRO — EPISODIO DE IRA

Fecha y hora:

Intensidad de la ira (Escala 1–10): *1 = Leve molestia, 10 = Furia / Rabia intensa*

Nivel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Situación y detonante (Contexto) *Descripción objetiva y neutra: ¿Quién, qué, dónde y cuándo exactamente?*

2. Sensaciones corporales *Ritmo cardíaco, respiración, tensión muscular, calor...*

3. Pensamientos e impulsos (Defusión) *"Noto el pensamiento de que..." / ¿Qué impulso tuvo tu cuerpo?*

4. Emociones primarias y necesidades *¿Qué hay debajo? (Dolor, miedo, vulnerabilidad, respeto)*

5. Respuesta basada en valores *¿Cómo reaccionaste? ¿Qué respuesta se alinea con tus valores a largo plazo?*

ANÁLISIS PROCESAL PROFUNDO Y AUTOCOMPASIÓN

Reflexión profunda: ¿Qué límite o valor personal importante estaba protegiendo esta ira?

La ira suele proteger lo que más nos importa (ej. justicia, respeto, seguridad, conexión).

Perspectiva compasiva (CFT): ¿Qué te dirías a ti mismo/a con amabilidad en este momento?

En lugar de juzgarte por sentir ira, escribe una frase cálida y comprensiva hacia ti.

REGISTRO SECUNDARIO DE OBSERVACIÓN (FORMATO RÁPIDO)

Situación y detonante

Sensaciones corporales e intensidad (1–10)

Pensamientos observados y necesidad subyacente

Respuesta basada en valores

Literatura recomendada (3.ª Ola de TCC y Gestión de la Ira):

- **ACT:** Robyn D. Walser, Karl A. Tibbitts — *Cuaderno de trabajo ACT para la ira: Maneja la emoción y recupera tu vida*.
- **DBT:** Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley — *Manual de ejercicios de terapia dialéctico conductual*.
- **CFT / Mindfulness:** Russell L. Kolts — *Guía de la mente compasiva para manejar la ira*.
- **Terapia de pareja:** Sue Johnson — *Abrázame fuerte: 7 conversaciones para un amor duradero*.