

El Manejo del Enojo en personas con desordenes de adicción

XI Conferencia Latinoamericana de Comunidades

Terapéuticas

Buenos Aires, Abril 12-14 de 2007

Ana Patricia Ackermann- Blanco, MA, CADDC, CSW

CURA Inc. – EE.UU.

La Era de la Violencia

- Violencia domestica
- Abuso infantil
- Violencia escolar
- Explosiones sobredimensionadas de enojo/ira frente a problemas cotidianos
- Guerras
- Terrorismo
- Crímenes de odio
- Adicciones
- Pandillas sanguinarias

Aristóteles

“ Todos pueden sentir enojo – eso ES fácil. Pero sentir enojo con la persona adecuada, en el nivel correcto, en el momento justo, por un motivo justificado y de la manera adecuada – eso NO ES fácil.”

Introducción

- Los desordenes de adicción, frecuentemente coexisten con el enojo y la violencia.
- El enojo es una emoción natural y universal, producto de la percepción de injusticia, falta de respeto, violación de los derechos, frustración, avasallamiento y otros.
- Es un emoción secundaria - precedida por otros sentimientos tales como el dolor, el miedo y la vulnerabilidad.

El enojo de acuerdo al modelo cognitivo-conductual involucra



Señales del enojo: Cuatro Categorías

- Fisiológicas: Ritmo cardíaco acelerado, opresión en el pecho, sentirse acalorado.
- Cognitivas: Dialogo interno que sostiene el enojo/ira/hostilidad, imágenes de agresión y venganza.
- Emocionales: Miedo, injuria, celos, culpabilidad.
- Conductuales: Apretar los puños, pasearse nerviosamente en un mismo lugar, alzar la voz, mirar fijamente.



El ciclo del desarrollo de la agresión

(Modelo de Leonor Walker, NY)

- PERCEPCION DE LA

EXPLOSION DEL ENOJO

El ciclo de agresión

(Modelo de Leonor Walker, N.Y)

- FASE DE **intensificación**
- Negar y disminuir los eventos ocurridos.
- Aumento del lenguaje interno hostil.
- Intimidación por medio del lenguaje corporal.
- Episodios de enojo más frecuentes e intensos.

El ciclo de agresión

(Modelo de Leonor Walker, N.Y)

explosión

- FASE DE
- Violencia
- Agresión Verbal.
- Descarga incontrolable de tensión.
- Destrucción en gran escala.

El ciclo de agresión

(Modelo de Leonor Walker, N.Y.)

■ FASE DE

post-explosión

- Problemas Legales – Policia – Cárcel.
- Ser expulsado de programas o servicios.
- Costos económicos.
- Pérdida de familiares y/o personas significativas.
- Culpa, vergüenza, etc.

La escala para medir el enojo

- * Explosión
- * Violencia
- * Pérdida de Control
- * Consecuencias Negativas
- * Usted pierde!

10

9

8

7

6

* Pérdida progresiva de control

5

4

* Usted puede elegir!

3

* Use su plan para el control del enojo
para evitar llegar a 10!

2

1

Factores Comunes en el enojo y la adicción

- Determinantes biológicos: Cada uno genera reacciones fisiológicas involuntarias.
- Determinantes ambientales: Los factores externos juegan un rol crítico en las alternativas de respuesta.
- Señales de alerta: Ofrecen un marco de referencia para situaciones de riesgo y patrones de respuestas habituales o alternativas.
- Dinámicas de refuerzo: Las expresiones de ambos, generan refuerzos en los patrones de conducta.

- La toma de conciencia de los signos de alerta de recaída al uso de sustancias o reacciones de enojo, permiten a la persona poder tomar mejores decisiones.
- Con el entrenamiento adecuado la persona puede aprender a identificar sus reacciones y desarrollar nuevos repertorios de pensamientos, sentimientos y conductas para redefinir las alternativas de respuesta.

- Efecto sinergetico: Enojo y adicción se potencializan mutuamente en sus efectos negativos.
- Potencialidad de cambio: Una vez que se capacita a la persona a identificar los desencadenantes que precipitan el descontrol del enojo y/o el uso de sustancias, se desarrollan y aplican destrezas pro-sociales que modifican los pensamientos, sentimientos y conductas negativos.

Función del enojo en la recuperación

- La persona en recuperación tiende, frente al proceso de separación de la droga, medio social y estilo de vida, a expresar su duelo con enojo.
- Un alto porcentaje de personas en recuperación, con historial delictivo, experiencias carcelarias, abandono social o familiar, abuso, violencia y otros, han aprendido a esconder su vulnerabilidad a través de expresiones de enojo.

- La escasa tolerancia a la frustración, al estrés, a la incomodidad frente a los problemas cotidianos y la falta de destrezas sociales, hacen que las personas en recuperación reaccionen con enojo.
- El inadecuado manejo del enojo puede facilitar la toma de decisiones impulsivas que dañan e incluso destruyen procesos de recuperación difícilmente logrados.

Condiciones Relacionadas al Enojo

- Agresión
- Agresión Pasiva
- Hostilidad



Agresión

- La agresión, cuando es hostil y destructiva, esta relacionada con el intento deliberado de hacer daño, atacar, herir, dominar y/o asumir control.
- Es manifiesta, visible e identificable.

Agresión Pasiva

- Es una conducta de enojo, que confunde, no es directa y no es confrontativa.
- Es sin embargo muy poderosa y efectiva.
- Es un mecanismo compensatorio y de homeostasis para la persona.

Agresión Pasiva (cont.)

- Usa ironía y sarcasmo.
- Emplea bromas y juegos.
- Expande rumores.
- Realiza preguntas “ingenuas”.
- Permanentemente busca excusas en los demás.
- Crea confusión, argumenta cansancio, manifiesta problemas físicos y/o proyecta estados emocionales.

Hostilidad

- Comúnmente se manifiesta con un deseo de hacer daño, vengarse, acusar, desear mal a otros o castigar.
- Se alimenta cuando se asume que las personas van hacer daño premeditadamente.
- Esta ligada a las enfermedades cardiovasculares y a riesgos de muerte por varias causas.

Variaciones del Enojo

Sentimientos

Frustrado

Enojado

Molesto

Encolerizado

Exasperado

Beligerante

Amargado

Quisquilloso

Contrariado

Irritado
Agitado

Enojado
Enojado

Variaciones del Enojo (cont.)

Sentimientos

Ofensivo

Impaciente

Encolerizado

Indignado

Ofensivo
Impaciente
Encolerizado
Indignado

Odiador
Hostil
Temperamental

Furioso
Malhumorado

Enfurezido
Insultado
Airado

Variaciones del Enojo (cont.)

Sentimientos

Rabioso
Insensato
Malicioso
Disgustado

Irritable
Livido (Pálido)
Frenético

O
f
e
n
d
i
d
o

F
u
e
r
a
d
e
C
o
n
t
r
o
I

Furioso

Desvariado

Ultrajado
Malhumorado
Perturbado

Variaciones del Enojo (cont.)

Explosivo
Violento

Molesto
tenso

Vengativo
Fastidiado

Encolerizado
Difamado
Rencorozo

Resentido
Vengativo

^*&(\$#@\$*)(_\$\$%&#@!!

- Y especialmente Todas las pronunciables pero irreproducibles palabrotas que el diccionario de la real academia española nos presenta.



Principios del manejo del enojo

- El enojo es una OPCION.
- Comprender que la actitud precede a la destreza.
- Responder con actitud de respeto.
- Compasión y Empatía.
- Atención especial a los verdaderos sentimientos.
- Aprender a ser mas resilente y menos vulnerable.
- Minimizar el contacto con las provocaciones.
- Reconocer las habilidades de la persona.

Principios del manejo del enojo

(cont.)

- Emplear el humor
- Atender las necesidades físicas, emocionales y espirituales.
- Liberar, liberar, liberar.
- Realizar una acción constructiva.
- Tener paciencia y persistencia.
- Estar alerta sobre los mitos del enojo.

Habilidades del manejo del enojo

- Reducir la tensión física.
- Lograr una respiración calmada y profunda.
- Relajación Muscular Progresiva (R.M.P.)

Habilidades del manejo del enojo (cont.)

- La terapia Cognitiva nos ayuda a comprender la importancia que tienen los pensamientos para lograr un equilibrio emocional.
- Aprender a refutar los “absolutos” (deberia,tendria, seria,etcteria), que son la fuente de las distorciones cognitivas.
- *Pensar serenamente*

Habilidades del manejo del enojo

(cont.)

Autoestima

- “ Necesitamos vernos nosotros mismos, como milagros basicos “ Virginia Satir
- Es definida simplemente como una opinion apreciativa realista, donde uno se ve de una manera honesta y real, sin inflar o desinflar las fortalezas y la importancia que posee.

Habilidades del manejo del enojo

(cont.)

Meditación

- “Cada respiro que tomamos, cada paso que damos, puede ser lleno de amor, alegría y serenidad. Solo necesitamos estar despiertos y vivos en el momento presente” Thich Nhat Hanh
- Es la toma de conciencia de la verdadera y feliz naturaleza de uno mismo. Primero calma la mente y luego el cuerpo sigue.

Habilidades del manejo del enojo

(cont.)

Homeostasis

- “Si tus necesidades básicas no están cubiertas, no serás de mucha utilidad ni para ti, ni para otros” anonimo
- La conquista del equilibrio se logra siguiendo un estilo de vida disciplinado de cuidado de mente-cuerpo-alma.

Habilidades del manejo del enojo

(cont.)

Reducir la hostilidad

- “No voy a permitir que nadie, reduzca o degrade mi alma, haciendo que lo odie”
Booker T. Washington
- Realizar un análisis de costo y beneficio de la hostilidad.
- Elegir reducir la hostilidad, es una OPCION.
- Practicar empatia y compasión.

Habilidades del manejo del enojo

(cont.)

La fuerza del perdón

- “Mientras mas sabe el hombre, mas perdona”
Confucio
- “El resentimiento es como tomar veneno y esperar que la otra persona muera” Malachy McCourt
- El perdonar significa que se elige liberarse de resentimientos, odio, amarguras y el deseo de venganza, por los males recibidos. Es una forma de hacer paz con el pasado.

Habilidades del manejo del enojo

(cont.)

Búsqueda de paz interna y espiritualidad

- “Sin oraciones hubiese sido lunatico hace mucho tiempo” M. Gandhi
- Podemos considerar al enojo como un síntoma, una señal de alerta que algo esta mal, que puede ser la falta de paz interna y de espiritualidad.

Habilidades del manejo del enojo

(cont.)

Intervenciones innovativas

- “La proxima vez que una persona le provoque, piense y diga: esta pobre persona necesita una siesta” Patricia Ackermann
- Humor
- Desinflar lo absurdo
- Ver el lado positivo
- Cambiar el dialogo interno

Ejemplo de un plan para el control del enojo

- Tome un “tiempo afuera”.
- Hable con una persona de confianza.
- Use el Modelo de Resolución de Conflictos para expresar su enojo.
- Haga ejercicio (caminar – gimnasio).
- Asista a grupos de auto-ayuda y/o soporte.
- Explore los sentimientos primarios que constituyen las razones profundas y escondidas de su enojo.

Habilidades del manejo del enojo

(cont.)

Anticipar las situaciones del enojo

- “Todo esta listo si nuestras mentes lo estan” William Shakespeare
- Una vez identificados los desencadenantes del enojo, es mas fácil anticipar y prevenir respuestas inadecuadas del enojo
- “Por que me sorprende y me enoja esto ?”

Conclusión

- El modelo cognitivo-conductual ofrece un marco de referencia que permite que toda persona se haga responsable de sus pensamientos, sentimientos y conductas, y por ende sepa elegir responsablemente como se va a comportar frente a los problemas que la vida le presenta.

Saber que es posible frenar los impulsos de reaccionar visceralmente frente a los problemas, ofrece a la persona la opción de elegir y modificar su actitud

- Poder enseñar estas técnicas puntuales a las personas con problemas de adicciones, minimiza las posibilidades que en un momento de enojo, destruyan lo que han logrado.
- Saber que se tiene opciones permite a la persona a sentirse mas fuerte, mas capaz y mas libre.

Gracias!!!!!!!!!!!!

Y si no les gusto la presentación



por favor no se enojen