

Hicieron enojar a 98 participantes en el estudio de la Universidad de Nagoya

# Escriba, arrugue y bote el papel: científicos japoneses encuentran el mejor método para manejar la ira con eficacia

Hay otro estudio que dice que escribir un hecho que causa mucha rabia, en tercera persona, suele tranquilizar.

MARCELO POBLETE

Un guardia con nervios de acero en Concepción demostró que es posible no perder la calma ante los sillazos de una mujer (lea la nota acá <https://goo.su/qC051X>). Su ejemplo sirve para entender por qué cierta gente reacciona mejor a otra en determinadas situaciones, porque se acostumbra a pensar que descargar o desahogarse es una buena manera de impedir que la raba nos controle, sin embargo, la ciencia entrega enfoque científico distinto para controlar el enojo y evitar que empeore la situación.

## Escribir y botar

La mejor manera de internalizar algo es ejercitándolo, entrenado. Y un grupo de investigadores de la Universidad de Nagoya, en Japón, descubrió una forma muy efectiva de controlar la ira. El reciente estudio, publicado en "Scientific Reports" (<https://goo.su/zfcca>), incluyó a 98 personas. Se les pidió a los participantes que escribieran sus opiniones sobre diversos problemas sociales, con la promesa de que sus ideas serían evaluadas. Sin embargo, los resultados de la evaluación fueron diseñados para generar enojo: que sus calificaciones indicaban baja inteligencia, lógica y racionalidad. Además, todos recibieron el mismo comentario despectivo: "No puedo creer que alguien con estudios piense de esta manera. Espero que esta persona aprenda algo mientras esté en la universidad". Tras recibir estas críticas, los voluntarios reflexionaron sobre sus pensamientos, enfocándose en aquello que desencadenaba su malestar.

## Sorpresa

Un grupo tiró el papel a la basura o lo arrugaron y otro grupo lo guardó. Los primeros mostraron que volvieron a su estado emocional del comienzo, se les pasó el enojo y quienes lo guardaron



Un grupo tiró el papel a la basura o lo arrugaron y otro grupo lo guardó. Los primeros mostraron que volvieron a su estado emocional del comienzo, se les pasó el enojo y quienes lo guardaron disminuyeron el enojo, pero de manera leve.

redactar sobre situaciones estresantes desde una perspectiva de tercera persona (usar "él o ella" en vez de "yo") permite a las personas distanciarse emocionalmente de los eventos, lo que facilita así la gestión del estrés. Esta técnica favorece la adopción de una perspectiva más objetiva, lo que contribuye a reducir la carga emocional de los desafíos personales. Los participantes que escribieron en tercera persona sobre una infidelidad en una relación, por ejemplo, lograron analizar mejor las circunstancias y tomar decisiones más sabias en comparación con aquellos que escribieron en primera persona? "Escribir es un acto terapéutico, que permite que actúe la función reflexiva, de simbolización, y esa acción permite que las personas, a la larga, puedan regular sus emociones", justifica Romina León, académica de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes.

## Autocontrol

Un metaanálisis reciente (léalo acá <https://goo.su/6nIzG>), reunió 154 estudios, señaló que desahogarse, como descargar golpes, correr o gritar, no sirve de absolutamente nada, incluso podrían incrementar el enojo. La respuesta está en un estado mental distinto, poner el foco en otra cosa, como el mindfulness o la meditación. "Se ha visto que el ejercicio, técnicas de respiración, mindfulness ayudan a reducir o controlar la rabia o el enojo, ya que la parte física también está involucrada y estas actividades generan sustancias en el cerebro que permiten la autorregulación bioquímica y mental" comenta Nathalí Ángel, siquiátrica de la clínica Indisa. "Hay que entrenar la autorregulación, puede ser que no sea tan fácil en un principio, pero mejorando la técnica, se puede lograr", resume.

disminuyeron el enojo, pero de manera leve. "Esperábamos que nuestro método suprimiera la ira hasta cierto punto. Sin embargo, nos sorprendió que la ira se eliminara casi por completo", dijo Nobuyuki Kawai, uno de los autores del trabajo. "La ira es algo normal en el ser humano", dice Luis Pino, director de la carrera de Psicología de Universidad de Las Américas. "Escribir y botar el papel, como lo señala el estudio, es una estrategia para canalizar esa respuesta automática, fisiológica e incontrolable y que es breve", argumenta. Para él "la mentalización es lo más

importante. La persona tiene que tener conciencia que está en un estado emocional que implica dificultades para controlar, eso va a ayudar a que la persona aprenda a actuar".

## Escritura expresiva

Otra publicación científica sigue la misma línea. Llamado escritura expresiva en tercera persona, ha mostrado ser útil para disminuir el estrés y mejorar la toma de decisiones en momentos complicados. De acuerdo con un estudio en el "Journal of Experimental Psychology" (<https://goo.su/ZwyfblZ>),