

CURSO DE TERAPIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

El control de los pensamientos perturbadores

Raimon Gaja Jaumeandreu

Madrid, 8-9 de abril de 2017

CURSO DE TERAPIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

“Los hombres no se perturban por causa de las cosas sino por la interpretación que hacen de ellas”

Epiceto, siglo IV a d

C.

¿Por qué crees que las personas son como son?

Felices / desgraciadas

Trabajadoras / holgazanas

Alegres / tristes

Buenas / malas

POR SU COMPORTAMIENTO

REFLEXIÓN 1

¿Qué comportamientos tienen las personas felices?

CURSO DE TERAPIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

**“La acción es lo único que tiene valor.
Soñar que se juega al tenis no es nada.
Leer libros sobre tenis no es nada.
Jugar al tenis es un gran placer”**

André Maurois

¿De qué depende mi comportamiento?

ACTITUD



CURSO DE TERAPIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL



CURSO DE TERAPIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

“Los pensamientos conducen a propósitos, los propósitos pasan a acciones, las acciones forman hábitos, los hábitos deciden el carácter y el carácter determina nuestro destino”

Tryron

Edwards

EXPECTATIVAS



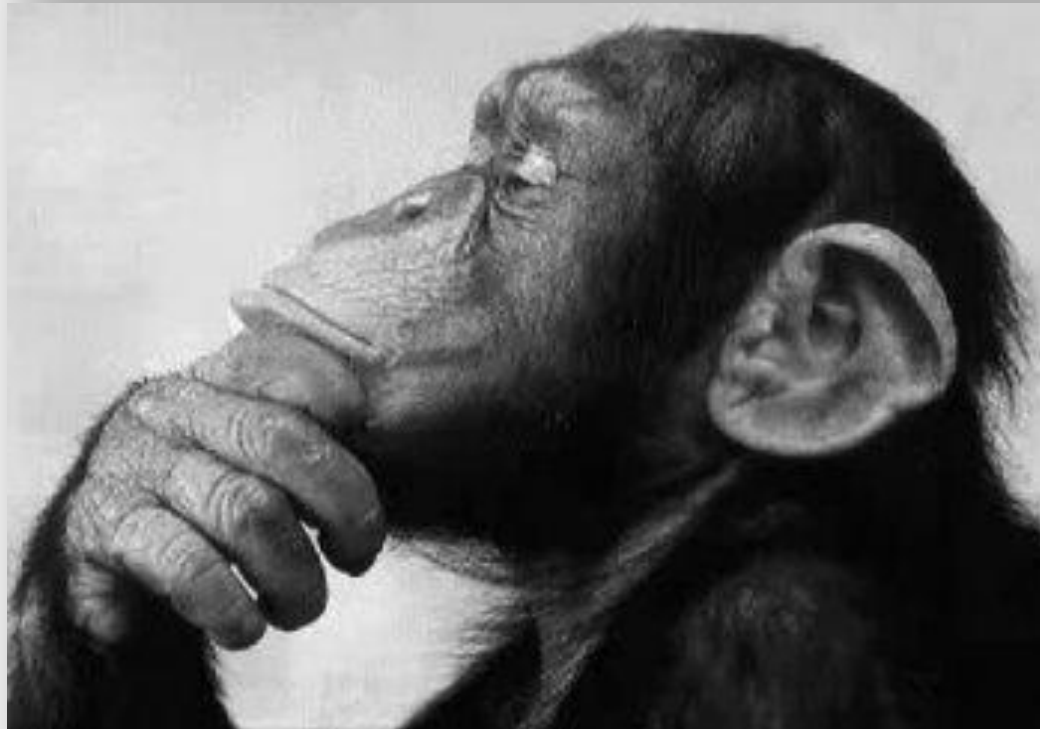
SENTIMIENTOS

OFF



ON

PENSAMIENTOS



CURSO DE TERAPIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

”Uno termina siendo tal como su mente quiere que sea”

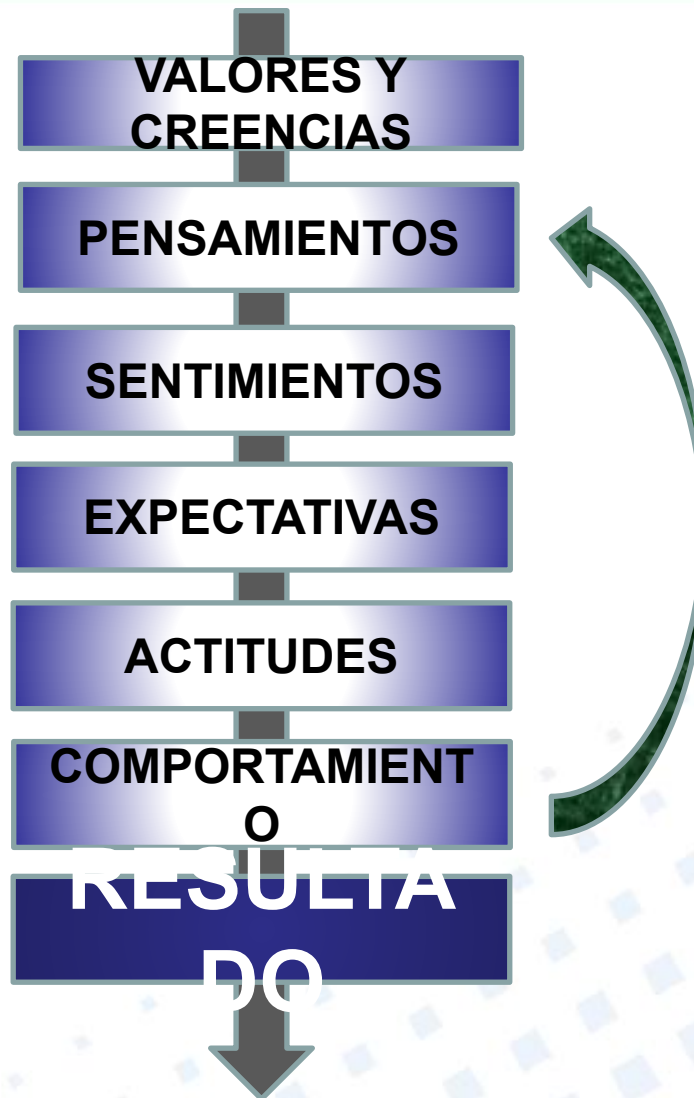
L

Los Upahishads

VALORES Y CREENCIAS

(Padres + Educación + Cultura + Experiencias + Fisiología...)

CURSO DE TERAPIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL



CURSO DE TERAPIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

Las Emociones son la conexión
entre lo que pensamos

Y lo que sentimos

**Y actuamos según lo que
sentimos**

CURSO DE TERAPIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

EMOCIÓN

- Lo que pensamos
- Lo que sentimos
- Lo que hacemos

RAZÓN



CURSO DE TERAPIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

PENSAMIENTO

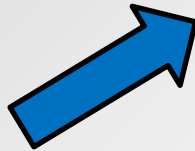
Será el viento

EMOCIÓN

Tranquilidad

CONDUCTA

Dormir



SITUACIÓN

Sonido extraño
durante la noche



PENSAMIENTO

Puede ser un
ladrón

EMOCIÓN

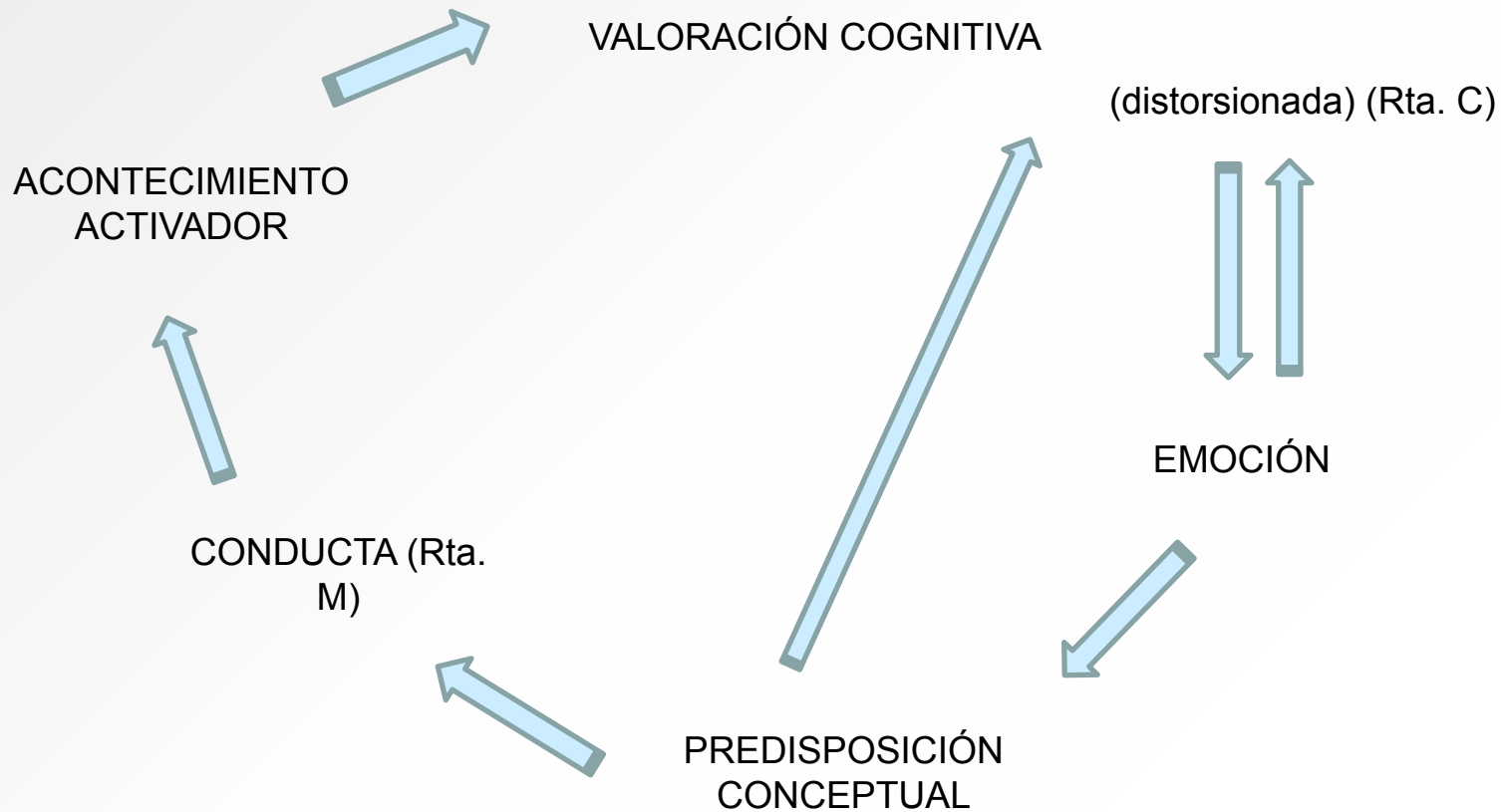
Inquietud
Nerviosismo

CONDUCTA

Comprobar si
hay alguien

CURSO DE TERAPIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

MODELO COGNITIVO



(Adaptado de Wright)

MODELO COGNITIVO

Pensamiento, emoción y conducta del paciente en una situación concreta

- Individuo
 - **Emoción:**
 - Ansiedad
 - **Pensamiento:**
 - Pensarán que soy un desastre
 - **SITUACIÓN:**
 - Llegando tarde a clase
 - **Conducta:**
 - No entrar

ALGUNAS TÉCNICAS COGNITIVAS

- ✓ Parada de pensamiento.
- ✓ Autoinstrucciones.
- ✓ Distracción.
- ✓ Terapia racional. Conductual emotiva.
- ✓ Reestructuración cognitiva.
- ✓ Solución de problemas.

PARADA DEL PENSAMIENTO

- ✓ Para pensamientos repetitivos e improductivos.
- ✓ Concentración de pensamientos no deseados.
(stop + pellizco + otro pensamiento)

AUTOINSTRUCCIONES

- ✓ Órdenes que nos damos cuando ejecutamos una acción.

DISTRACCIÓN

- ✓ No se pueden tener 2 pensamientos simultáneos.
- ✓ Focalizar atención de algo del ambiente, contar, planificar actividades, etc.

LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL

OBJETIVOS DE LA TREC

- ✓ Ayudar a las personas a pensar de manera más racional (científica, clara y flexiblemente)
- ✓ Contribuir a sentir de un modo más adecuado.
- ✓ Fomentar que actúen de un modo decidido, en el sentido de alcanzar las metas que se proponen.

IDEAS PROPUESTAS POR LA TREC

- ✓ La gente es quien genera principalmente (aunque no exclusivamente) sus propias perturbaciones emocionales al creer profundamente en ideas absolutas, irracionales.
- ✓ Al tener una medida propia de la autodeterminación o “libre albedrío” puede elegir de forma activa producirse malestar a sí misma.
- ✓ Con el fin de cambiar es mejor que trabaje de forma activa para modificar sus pensamientos, sentimientos y conductas.
- ✓ Si decide modificar profundamente una filosofía importante, puede ayudar a cambiar muchas de sus propias reacciones emocionales y conductuales.
- ✓ Generalmente encontrará que una filosofía de hedonismo a largo plazo es más sana y productora de felicidad que un hedonismo a corto plazo.
- ✓ Es probable que una perspectiva científica, en vez de una acientífica, religiosa o mística, le produzca una mayor satisfacción y salud emocional.

PERSPECTIVA COGNITIVA DE LA TREC

- ✓ Procura conseguir un cambio filosófico profundo.
- ✓ Elimina cualquier evaluación del “sí mismo”.
- ✓ Fomenta el empleo del humor como antídoto ante las creencias irracionales.
- ✓ Plantea los “tengo que” como la base de las afirmaciones antiempíricas y aboga por el uso de métodos “antitengo que” en vez de métodos antiempíricos.
- ✓ Fomenta el cuestionamiento activo, que el paciente internaliza, de sus filosofías perturbadas y se ayuda poco de otros métodos cognitivos.
- ✓ Se especializa en la corrección semántica (palabras como siempre, nunca, debería, etc).

PERSPECTIVA EMOCIONAL DE LA TREC

- ✓ Define las emociones “sanas” en función de los objetivos y valores de los pacientes, discriminando entre emociones negativas apropiadas e inapropiadas.
- ✓ Emplea muchos procedimientos selectivos que provocan emociones.
- ✓ Ofrece un apoyo incondicional al paciente y fomenta una buena relación con él, pero sin llegar al extremo de “sentir amor”.
- ✓ Emplea una forma enérgica para cuestionar las conductas y filosofías autoderrotistas.

PERSPECTIVA CONDUCTUAL DE LA TREC

- ✓ No favorece el empleo del refuerzo social en terapia, fomentando las recompensas intrínsecas.
- ✓ Favorece intervenciones enérgicas inmediatas como el autocastigo o el refuerzo negativo.
- ✓ El entrenamiento en habilidades sociales se acompaña de un cambio básico en las creencias irracionales de los pacientes.

TERMINOLOGÍA BÁSICA TREC

El modelo ABC (**A**ctivating Event **B**elief **C**onsecuencias)

- **Acontecimientos activantes o A:**

- Qué sucedió.
- Cómo percibió el paciente lo que sucedió.
- Cómo evaluó el paciente lo que sucedió.

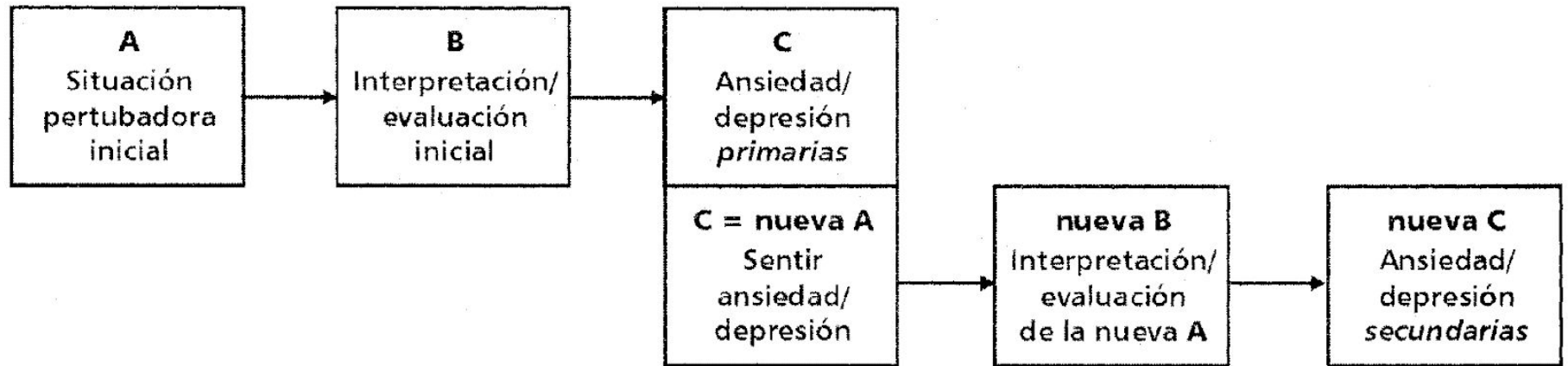
- **Creencias o B:**

- Creencias racionales (rB).
- Creencias irracionales (iB).

- **Consecuencias o C:**

- Problemas emocionales.

MODELO ABC



TERMINOLOGÍA BÁSICA TREC II

- ✓ **Sentimientos negativos adecuados:** producidos cuando los deseos y preferencias son bloqueados y frustrados. Ayudan a reducir los obstáculos que interfieren en el cumplimiento de los deseos y metas. Ejemplos: preocupación, tristeza, enfado, remordimiento, pesar o frustración.
- ✓ **Sentimientos negativos inadecuados:** interfieren en la consecución de las metas y deseos personales. Ejemplos: ansiedad, depresión, ira clínica, culpa, vergüenza.

TERMINOLOGÍA BÁSICA TREC III

- **Pensamientos racionales:** Ideas que sustentan el pensamiento científico y que permiten alcanzar las metas que se propone.
- **Creencias irracionales:** Son los “debería” y “tendría que” causantes del malestar. Son los responsables de los sentimientos inadecuados y las conductas auto-derrotistas.

3 PRINCIPALES AFIRMACIONES ABSOLUTISTAS GENERADORAS DE NEUROSIS

1. Debo absolutamente tener éxito en la mayoría de mis actuaciones y relaciones; de no ser así ¡como persona soy alguien del todo inadecuado e inútil!
 - ✓ Reacciones: sensaciones de grave ansiedad, depresión, desespero, inutilidad.
 - ✓ Conducta: evitación, renuncia, abandono, adicción.
2. El resto de la gente debe absolutamente tratarme con consideración, justicia, respeto y amabilidad ¡de lo contrario, no son tan bueno como dicen, y no merecen alcanzar la felicidad mientras vivan!
 - ✓ Reacciones: sentimientos de ira, furia, resentimiento.
 - ✓ Conducta: lucha, enemistad, violencia, guerras, genocidios.
3. Las condiciones bajo las que vivo deben ser absolutamente confortables, placenteras y valiosas; ¡de lo contrario será algo horrible, no lo soportaré, y todo este maldito mundo será asqueroso!
 - ✓ Reacciones: autocompasión, ira, baja tolerancia a la frustración.
 - ✓ Conducta: abandono, queja continuada y adicciones.

CREENCIAS IRRACIONALES APRENDIDAS I BASE DE LA MAYORIA DE LOS TRANSTORNOS EMOCIONALES

1. La necesidad de ser aprobado, aceptado y amado por todas las personas en todo momento y situación.
2. La necesidad imperiosa de ser totalmente eficaz y triunfar en todas las tareas que nos proponemos y emprendemos.
3. No poder soportar que las cosas no salgan como uno quisiera, como deberían ser.
4. La preocupación excesiva por lo incierto y lo que puede ser peligroso.
5. La creencia de que la gente debería comportarse de manera distinta a como se comporta.

CREENCIAS IRRACIONALES APRENDIDAS II

6. La idea de que la causa de aquello desagradable que nos ocurre está fuera de nosotros y no en nosotros mismos y, por tanto, poco o nada podemos hacer por controlarlo.
7. La necesidad de no tener responsabilidades ni atravesar momentos difíciles para sentirnos a gusto y felices.
8. La necesidad de algo o alguien más fuerte que nosotros en quien poder confiar y que nos guíe y apoye.
9. La creencia de que las experiencias ocurridas en el pasado ha sido de vital importancia y han marcado de forma definitiva nuestra forma de ser y de estar en el mundo.
0. La idea de que para ser feliz no es necesario ningún esfuerzo, sino que podemos conseguir la felicidad de forma inactiva y pasiva.

CREENCIAS IRRACIONALES APRENDIDAS III

1. La creencia de que las personas que comenten actos equivocados y negativos son malas y perversas y deben ser condenadas y castigadas.
2. La idea de que el dolor, la injusticia y las situaciones desagradables no deberían existir y que cuando a pesar de todo se producen, deben perturbarnos enormemente.
3. Es intrínsecamente malo ser egoísta.
14. Existen el amor y la relación sentimental perfectos e ideales.
15. El enfado es siempre negativo y destructivo.

TERAPIA RACIONAL – CONDUCTUAL EMOTIVA (RBET)

El pensamiento racional es aquel que:

- ✓ Es evidente.
- ✓ Verificable.
- ✓ Consistente con la realidad.
- ✓ Apoyado sobre datos.
- ✓ No es absolutista, es un deseo: “me gustaría...”, “preferiría...”.
- ✓ No está planteado en términos de necesidad.
- ✓ Produce emociones moderadas, de baja intensidad, poca duración, en consonancia, en consonancia con el acontecimiento activador.
- ✓ Ayuda a conseguir las metas y son facilitadoras de la acción.

TERAPIA RACIONAL – CONDUCTUAL EMOTIVA (RBET)

A la hora de realizar su registro A-B-C tenga en cuenta:

- A. Experiencia motivadora que, normalmente, es degradante o desafortunada.
- B. En esa columna registre los pensamientos que identifica sobre la experiencia activadora.
- C. Indique cuál era su sentimiento o emoción, así como qué fue lo que hizo o dejó de hacer.

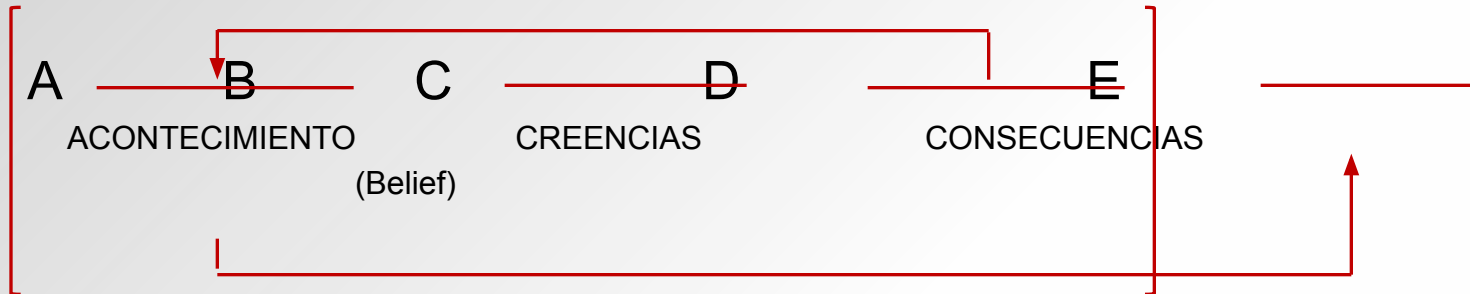
TERAPIA RACIONAL – CONDUCTUAL EMOTIVA (RBET)

Cómo identificar pensamientos irracionales

Son irracionales todos aquellos pensamientos o autoverbalizaciones que:

- ✓ Le producen un sentimiento o emoción negativa de fuerte intensidad y larga duración. Intente identificar, cuando aparece este tipo de emociones, sus propias autoverbalizaciones y regístrelas.
- ✓ Todos los pensamientos que exageran las consecuencias negativas de una situación o acontecimiento. Los pensamientos que van acompañados de palabras como: **horrible, terrible, insoportable, etc.**
- ✓ Aquellos que reflejan demandas y obligaciones no reales sobre uno mismo o los demás. Los pensamientos de: **debe ser, tiene que, etc.**
- ✓ Las creencias o pensamientos sobre las necesidades que son requeridas para ser feliz o sobrevivir. Los pensamientos sobre lo que **necesito**.
- ✓ Los pensamientos sobregeneralizadores y absolutistas. Pensamientos que van acompañados de palabras como: **todo, nada, nunca, siempre, etc.**

ELLIS



DEBATE

- ✓ P. que intenta evaluar la consistencia lógica, la evidencia y la claridad semántica.
Ejemplo: “Todo me sale mal”
- ✓ Admitamos que las cosas son como tú dices que son.
 - ¿Es tan terrible que sea así?
 - ¿Qué puede pasar si es así?
- ✓ Hacer referencia al valor que cumple el pensamiento.
 - Si sigo pensando así, ¿Para qué me sirve?
 - ¿Me soluciona este pensamiento mi problema?

CLASIFICACIÓN DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES

Masturbatorios

Deber
Necesitar

Acientíficos

Todo
Nada
Siempre

Catastróficos

Horrible
Terrible

EJEMPLO DE REGISTRO A-B-C-D-E

A

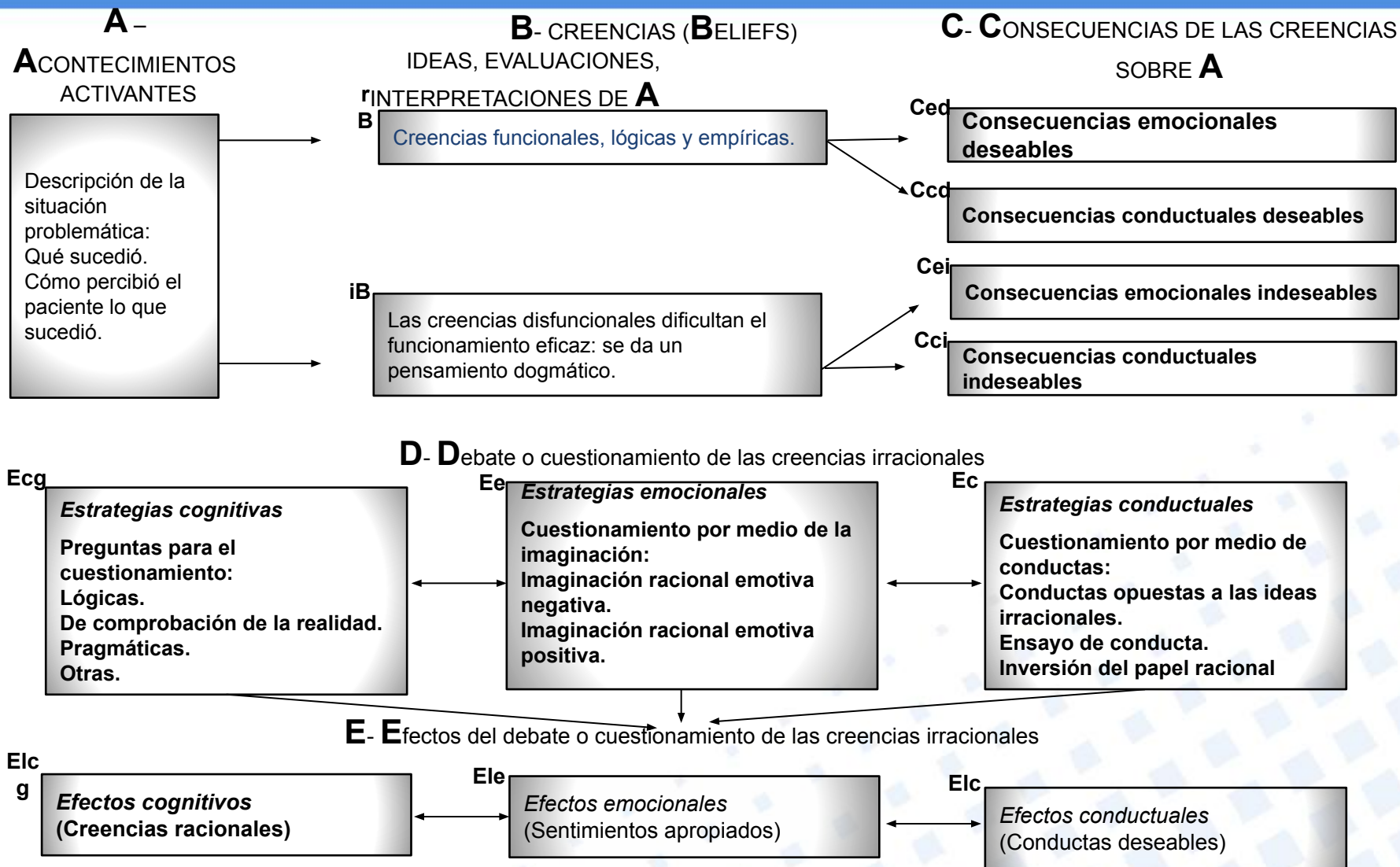
B

C

D

E

Fui a pedir trabajo y me dijeron que ya me avisarían de los resultados de la entrevista	No me lo van a dar. Seguro que me han dicho que me van a llamar porque ya tienen decidido que yo no soy el candidato. Nunca voy a conseguir un trabajo adecuado. Soy un fracasado.		Estoy angustiado y nervioso, me deprimó bastante y estoy muy desanimado.	¿Cómo se que no me lo van a dar? ¿Puedo estar seguro de ello? ¿De donde saco yo que ya lo tienen decidido? ¿Por qué nunca voy a conseguir un trabajo? ¿Soy un fracasado por eso?	Realmente no puedo estar seguro y lo mejor es que deje pasar tiempo para ver que pasa. Tal vez me cuesta encontrar lo que yo quiero pero las cosas no son siempre fáciles. Sería desagradable que no me den el trabajo pero no terrible y esto hace de mi un fracasado. Me siento menos angustiado y nervioso. No me deprimó, me siento algo inquieto.
Mi mujer me grita.	No puedo aguantar que me chille; es insoportable y no la aguanto; siempre me está chillando.		Me pongo agresivo con ella, le grito yo más. Excitación, irritabilidad y cólera.	¿Por qué no puedo aguantar el que mi mujer me chille y por qué es insoportable ella por el hecho de chillarme? ¿Me chilla siempre?	Le digo educadamente que se tranquilice y no me chille; siento menos agresividad hacia ella. Aunque no me guste que me chille lo puedo aguantar; por el hecho de chillar ella no es insoportable. Además, no siempre me chilla aunque haya veces que, como todos, pierde el control.



Componentes R.C

- **Esquemas cognitivos (desarrollo en infancia)**
C. Centrales “soy un inútil”.
- **Ejemplo: Pobre y luego rico.**

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS



SEMÁFORO

ACTÚO

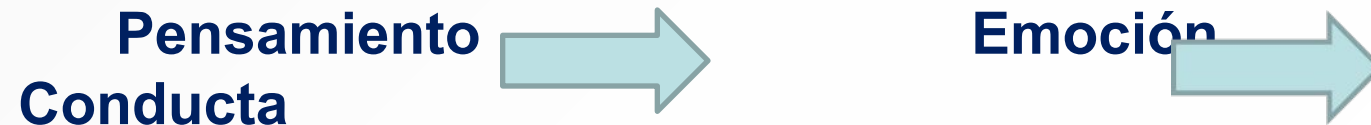
**AUTOMÁTICOS
REPETICIÓN**

COMPONENTES DE LA TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

- Ocurren espontáneamente como por reflejo.
- No requieren ningún esfuerzo.
- Son difíciles de apartar de la mente.
- No aparecen como resultado de un razonamiento o reflexión sobre la situación.
- No siguen una consecuencia lógica de pasos como ocurre en la resolución de problemas.
- Aumentan la intensidad de la emoción.
- Transcurren muy rápidamente.
- Parecen plausibles y razonables.
- Pueden ocurrir a pesar de que exista una evidencia objetiva y contraria a los mismos.
- Generalmente son reflejo de suposiciones y creencias esenciales de la persona.

HERRAMIENTAS



ERRORES DE PENSAMIENTO (Beck)

1. Pensamiento de todo o nada.
2. Sobregeneralización.
3. Filtro mental o abstracción selectiva.
4. Magnificar / Minimizar.
5. Adivinar el pensamiento o el futuro.
6. Razonamiento emocional.
7. “Debería”.
8. Etiquetaje.
9. Personalización.

ERRORES DE LA LÓGICA DEL PENSAMIENTO

ERROR	DEFINICIÓN	EJEMPLO
Abstracción selectiva	Fijarse sólo en detalles, sacándolo del contexto, ignorando otras características incluso más llamativas de la situación, e interpretando la experiencia total en función de este fragmento aislado	“Sí, me salió todo bien, pero al final me equivoqué y lo eché todo a perder”
Adivinar el futuro	Hacer continuamente predicciones negativas sobre el futuro	“Para qué voy a ir si se van a reír de mi” “Nunca voy a ser feliz”
Atención selectiva	Fijarse sólo en detalles aislados sin tener en cuenta el contexto global	“Cuando entré en la fiesta la gente me miró de modo extraño”
Catastrofización Exageración	Dar una importancia desmesurada a las cosas negativas (reales o no) que suceden o a sus consecuencias	“Si me separo de él, me hundo” “Este dolor va a ser como un cáncer”

ERRORES EN LA LÓGICA DEL PENSAMIENTO

ERROR	DEFINICIÓN	EJEMPLO
Control irreal	Creer que la vida de uno está completamente determinada. Creer que uno es capaz de controlarlo todo	“Soy así y no hay nada que hacer” “No dejo el juego porque la suerte me acompaña”
Confundir probabilidades con posibilidades	Si un suceso puede ocurrir, entonces es probable que suceda	“Si algo puede ir mal, acaba sucediéndome”
Etiquetamiento	Utilizar términos inexactos para calificar conductas propias o ajenas	“He vuelto a comer. Soy una vaca repugnante”
Imperativos Deberías	Sentir que uno (o los demás) está obligado a hacer cosas	“La gente debería ser más amable conmigo”
Inferencias arbitrarias	Extraer conclusiones partiendo de premisas falsas, contrarias a la evidencia o insuficientes	“Esto es un ataque cardíaco. Me voy a morir”
Leer la mente	Anticipar reacciones negativas de los demás sin una base absolutamente firme	“Seguro que piensa que soy una imbécil”

ERRORES EN LA LÓGICA DEL PENSAMIENTO

ERROR	DEFINICIÓN	EJEMPLO
Maximización de lo negativo	Otorgar una excesiva importancia o valor a las cosas negativas	“Estuve tranquilo, pero hubo un momento en que me sudaron las manos. ¡Qué inútil soy!”
Minimización de lo positivo	Restar importancia a las cosas buenas, aunque sean mínimas	“Aprobar en junio no tiene importancia, es mi deber”
Memoria selectiva	Recuerdos selectivos de sucesos negativos o ansiógenos	“¿De verdad que dijiste que lo hice bien? Ni te escuché decirlo”
Pensamiento dicotómico	Tendencia a calificar las experiencias en términos de todo o nada, blanco o negro, desastroso o perfecto, siempre o nunca	“Las cosas hay que hacerlas bien o no se hacen”
Pensamiento estereotipado	Usar tópicos o frases estereotipadas para juzgar cosas importantes	“Un matrimonio sin hijos es un jardín sin flores” “Dime de qué presumes...”

ERRORES EN LA LÓGICA DEL PENSAMIENTO

ERROR	DEFINICIÓN	EJEMPLO
Personalización	Tendencia a relacionar cosas ajenas, exteriores o aleatorias con uno mismo, implicándose de un modo excesivo o inadecuado	“Todo lo que le ha pasado a mi hijo es por mi culpa” “Estoy haciendo infeliz a mi marido”
Razonamiento emocional	Creer que las cosas son así porque uno las siente de ese modo	“Las cosas son así. No hay vuelta de hoja” “Presiento que hoy será un mal día”
Sobregeneralización	Tendencia a extraer una regla o una conclusión generales sobre la base de incidentes	“Si no sacas el carné de conducir a la primera, eres un inútil”

ERRORES EN LA LÓGICA DEL PENSAMIENTO

ERROR	DEFINICIÓN	EJEMPLO
Autoacusación (Culpabilización)	Adjudicarnos la culpa de todo, incluso en situaciones que no están bajo nuestro control	“Está enfadado por algo que he hecho”
Falacia del cambio	Obligar a las demás personas a cambiar para que se ajusten a nuestras necesidades y/o nuestros deseos	“Si me quisieras no me harías esto”
Falacia de la justicia	El mundo ha de ser un lugar donde impere la justicia (nuestra justicia)	“Esto que me ha hecho es injusto”
Perfeccionismo	Establecer un criterio muy estricto para el propio comportamiento o el de los demás y usarlo como la medida normal	“Nunca debería cometer errores”

CUESTIONAMIENTO SOCRÁTICO PARA LOS PA (I)

1. ¿Qué evidencia hay que apoye esta idea?

¿Qué evidencia hay en contra de esta idea?

Ejemplo



CUESTIONAMIENTO SOCRÁTICO PARA LOS PA (I)

PA: *Mi hija se está retrasando.* **Significado del PA:** *Habrà tenido accidente tráfico.*

1. ¿Qué evidencia hay que apoye esta idea?

- *Hace media hora que tendría que estar aquí*
- *Siempre es puntual y si se tiene que retrasar me avisa*

¿Qué evidencia hay en contra de esta idea?

- *Nadie me ha comunicado que haya tenido un accidente.*

CUESTIONAMIENTO SOCRÁTICO PARA LOS PA (I)

1. PA: «Me van a demandar y pedir responsabilidades»

Evidencias a favor: ha pasado en otros casos

Evidencias en contra:

- En 12 años no me ha pasado nunca
- En general es poco probable que pase
- Por sacar imágenes de actuaciones o documentales no conozco ningún caso, ni es probable porque se habla bien del personaje
- No puedo adivinar el futuro, sólo me preocuparé por los hechos consumados
- El que algo sea posible no es motivo para preocuparme porque hay muchas cosas posibles

CUESTIONAMIENTO SOCRÁTICO PARA LOS PA (II)

2. ¿Hay una explicación alternativa?

Ejemplo



CUESTIONAMIENTO SOCRÁTICO PARA LOS PA (II)

2. ¿Hay una explicación alternativa?

- *No me ha podido avisar porque se le ha estropeado el móvil o se quedó sin batería.*
- *El jefe le ha encargado un trabajo a última hora.*
- *Se ha entretenido hablando con una compañera.*

CUESTIONAMIENTO SOCRÁTICO PARA LOS PA (III)

3. ¿Qué es lo peor que podría suceder?

¿Qué es lo mejor que podría suceder?

¿Cuál es el resultado más realista?

¿Podría vivir con esto?

CUESTIONAMIENTO SOCRÁTICO PARA LOS PA (IV)

4. ¿Qué efecto tiene en mí creermelo este PA? (ventajas e inconvenientes).

¿Cuál podría ser el efecto de cambiar mi pensamiento?

Ejemplo



CUESTIONAMIENTO SOCRÁTICO PARA LOS PA (IV)

4. **PA:** *Mi madre no está respondiendo al tratamiento de QT del cáncer y temo que se muera.* **Significado del PA:** *Sufriré por perderla y al no poder contar con su sueldo no tendré suficiente dinero con lo que yo gano para vivir mis hijos y yo.*

Ventajas

Ninguna

Inconvenientes

Me pongo triste

- Estoy más nerviosa y lo pagan mis hijos
- A veces chillo a mi madre

¿Cuál podría ser el efecto de cambiar mi pensamiento?

Tal vez sufriría menos, me tranquilizaría un poco (sería bueno para mis hijos) y sería un apoyo más eficaz para ayudar a mi madre a hacer frente a la enfermedad y a su tratamiento.

CUESTIONAMIENTO SOCRÁTICO PARA LOS PA (Y V)

5. ¿Qué le diría yo a _____ (una amistad, etc.) si él/ella se encontrara en la misma situación?

Ejemplo



CUESTIONAMIENTO SOCRÁTICO. EJEMPLO V

5. **PA:** *Perdí el control y les di un cachete a mis dos hijas porque estaban muy pesadas en el baño. Soy una mala madre.*

T: *¿Qué le dirías a tu hermana si te contara que le pasó lo mismo con sus hijas? ¿Que es una mala madre? ¿No? ¿Y no se lo dirías por piedad o porque este acto no es una prueba definitiva de que sea una mala madre?*