

Utilizar la "acción opuesta" para manejar las emociones difíciles

Objetivo

Ayudarte a que aprendas a tomar acciones, en respuesta a las emociones difíciles, que sean contrarias a lo que podrías hacer naturalmente, utilizando una técnica llamada "acción opuesta".

Debes saber

Cuando experimentamos una emoción fuerte, como el miedo, la ira o la tristeza, nuestra tendencia es actuar como respuesta. Es un instinto natural hacer algo para que desaparezca. A veces es una buena estrategia. Por ejemplo, si ves una serpiente deslizándose por la acera y experimentas miedo, es una buena estrategia correr en la otra dirección como respuesta al peligro potencial. Pero a veces experimentamos miedo cuando no hay ningún peligro real, y huir de la situación no resuelve el problema.

La psicóloga Marsha Linehan, desarrolló un enfoque terapéutico llamado Terapia Dialéctica Conductual (TDC), sugiere una herramienta para identificar y regular nuestras emociones, que llama "Acción Opuesta". Así como el ejemplo de la serpiente tiene sentido, ¿qué pasa con una persona que tiene que dar un discurso y siente miedo? Ese miedo puede ser muy real, pero salir corriendo de la sala puede no tener sentido y, en realidad, no hay ningún peligro real, sólo la preocupación de que ocurra algo malo. Esa persona puede optar por afrontarlo, respirar profundamente y decirse a sí misma que va a estar bien. Eso es lo que Linehan entiende por "acción opuesta", es decir, hacerse cargo de la emoción y, con la práctica repetida, dominarla.

La habilidad de la acción opuesta no es lo mismo que suprimir nuestras emociones. Permanecemos presentes y nos damos cuenta de la emoción, y luego la utilizamos conscientemente para llevar a cabo una acción diferente. Con la práctica, esta acción puede *cambiar la emoción* con el tiempo. Con la tristeza o la depresión, por ejemplo, la acción habitual es quedarse en la cama, esconderse. Una acción opuesta sería visitar a un amigo, ir al gimnasio, cocinar una buena comida. No es que estés negando la emoción. Estás trabajando con ella, desafiándola al actuar de forma opuesta a ella y, finalmente, dándole la vuelta.

Qué hacer

En esta hoja de trabajo, te darás cuenta de cuándo y en qué situaciones experimentas emociones difíciles, y luego harás un seguimiento de lo que sueles hacer como respuesta. A continuación, tendrás la oportunidad de probar varias formas de tomar "acciones opuestas" como reacción..

Las respuestas típicas a las emociones difíciles incluyen:

Miedo: huir o evitar el peligro percibido
Ira: contraatacar o ponerse a la defensiva
Tristeza: aislarse, retraerse, retirarse

En el siguiente cuadro, anota tu experiencia de miedo, ira o tristeza, y tu respuesta típica:

| Fecha/Situación | Emoción experimentada | Acción típica realizada | Reflexiones/Notas |
|------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Para practicar la acción contraria, prueba lo siguiente:

Miedo: permanece en la situación; respira profundamente; repite "puedo hacerlo"; mantente erguido; mantén la vista alta

Enfado: aléjate de la situación o de la persona con la que sientes enfado; respira profundamente; cuenta hasta diez; considera la opinión de la otra persona; practica la compasión; escribe tus sentimientos.

Tristeza: no evites la situación; permítete llorar si te sientes triste; no elijas distracciones "adormecedoras" como sustancias o entretenimiento; elige una actividad que sea atractiva y productiva, con otras personas; no te aísles ni te retires.

La acción contraria es más eficaz cuando tus emociones *no se ajustan a* la realidad de la situación, como en el ejemplo anterior de hablar en público, donde no hay ningún peligro real. Así que tu experiencia de "terror" termina no siendo eficaz para ayudarte a superar el miedo. Hacer lo contrario, y hacerlo con toda tu energía y compromiso, es importante para esta habilidad. Puedes cambiar tus pensamientos, tus palabras, incluso tus expresiones faciales y tu postura física.

Empieza con emociones que no sean demasiado intensas para que puedas practicar el cambio de "habitual/típico" a "efectivo". Repite esto tantas veces como sea necesario antes de pasar a abordar y dominar situaciones emocionales más fuertes o intensas. Piensa en el proceso como si estuvieras aprendiendo y practicando un nuevo idioma: puede que al principio te sientas incómodo, pero con el tiempo te resultará más fácil.

| Fecha/Situación | Emoción experimentada | Acción opuesta realizada | Reflexiones/Notas |
|-----------------|-----------------------|--------------------------|-------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Reflexiones sobre este ejercicio

1. ¿Qué has notado en tus formas típicas o habituales de manejar las emociones difíciles?

2. ¿Son efectivas o inefectivas tus formas típicas de manejar las emociones? Explica.

3. Describe lo que sucedió cuando intentaste hacer la "acción contraria". ¿Fue fácil? ¿Desafiante? ¿Qué puedes hacer para seguir practicando esta habilidad? Explícalo a continuación o en otro papel.

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
