

REGULACIÓN EMOCIONAL · FICHA RE4

Acción opuesta

Cuando la emoción no se ajusta o no te conviene actuar según ella

Cada emoción viene con un impulso de acción asociado: el miedo te empuja a huir, el enojo a atacar, la tristeza a retirarte, la vergüenza a esconderte. A veces esos impulsos son útiles. Otras veces son justamente lo opuesto de lo que necesitas. Acción opuesta es la habilidad de identificar el impulso de tu emoción y hacer deliberadamente lo contrario, cuando la situación lo pide.

¿Cuándo usar acción opuesta?

Acción opuesta es la habilidad indicada en dos situaciones específicas:

- **Cuando verificaste los hechos** y la emoción NO se ajusta a la realidad (ej: tenés miedo pero el peligro objetivo no es real).
- **Cuando la emoción SÍ se ajusta a los hechos** pero actuar según ella va a empeorar la situación (ej: tu enojo es comprensible, pero atacar va a romper más cosas).

Si la emoción se ajusta a los hechos Y actuar según ella es útil, no necesitas acción opuesta — necesitas resolver el problema o actuar directamente.

El impulso de cada emoción y su opuesto

Miedo

Impulso: evitar, escapar, alejarse de lo que da miedo. Opuesto: acercarse a la situación que da miedo, hacer lo que evitás, mantenerse presente en lugar de huir.

Enojo

Impulso: atacar, gritar, dañar, criticar. Opuesto: alejarse físicamente, bajar la voz, ser amable de manera deliberada, tomar perspectiva, hacer algo neutro o gentil hacia la persona o situación.

Tristeza

Impulso: retirarse, aislarse, quedarse en cama, dejar de hacer cosas. Opuesto: activarse, conectarse con personas, hacer cosas que normalmente te dan placer, salir del lugar donde estás cuando podés.

Vergüenza

Impulso: esconderse, ocultar, no hablar del tema, evitar a las personas que “saben”.
Opuesto: revelar a alguien de confianza, hablar sobre lo que pasó, mantener contacto visual, no esconderse físicamente.

Culpa

Impulso: castigarse, evitar a quien sentís que afectaste, rumiar lo que hiciste mal.
Opuesto: si la culpa es justificada, reparar concretamente; si no es justificada, hacer lo que dirías “no podría” o “no merezco”.

La regla del compromiso total

Acción opuesta funciona solo si la hacés con compromiso total. Hacer el opuesto a medias —con cara de fastidio, en mínima dosis, esperando que la emoción se vaya rápido— no funciona. La razón es que la emoción necesita información nueva que contradiga el impulso. Si actuás opuesto a medias, el cerebro no recibe esa información clara.

Ejemplo: si tenés miedo a hablar en público, acción opuesta = preparar bien la presentación y darla. Hacerla a medias, balbuceando, mirando al piso, no es acción opuesta — es solo aguantar miedo mientras estás expuesta/o.

Acción opuesta no es evitar la emoción

Importante: mientras hacés acción opuesta seguís sintiendo lo que sentís. La idea no es “no sentir la emoción”. La idea es que con la acción opuesta, sostenida en el tiempo, la emoción va a bajar más rápido y va a hacer menos daño en el camino.

PRÁCTICA · UNA ACCIÓN OPUESTA ESTA SEMANA

Identificá una situación recurrente donde actuás un impulso emocional que después lamentás: mandar mensajes impulsivamente cuando estás enojada/o, aislarte cuando estás triste, evitar algo importante por miedo, esconderte por vergüenza.

Identificá la acción opuesta concreta: ¿qué sería hacer exactamente lo contrario?

Compromiso: hacerlo UNA vez esta semana, con compromiso total. No a medias.

Antes de hacerlo, anotá la intensidad de la emoción (0 a 10).

Después de hacerlo, anotá la intensidad otra vez. Y al día siguiente.

Lo que vas a notar es que la emoción baja más rápido cuando hacés opuesto que cuando actuás el impulso o lo aguantás.

→ *Planificá en la hoja: Mi plan de acción opuesta (página siguiente)*

REGULACIÓN EMOCIONAL · HOJA DE TRABAJO REHT4

Mi plan de acción opuesta

Identificar impulsos y planear opuestos

Para cada emoción, identifíca una situación típica donde aparece y planificá tu acción opuesta. Después practicá al menos una esta semana con compromiso total.

Miedo

¿En qué situación típica el miedo te paraliza o te hace evitar algo importante?

Impulso típico que tenés

¿La emoción se ajusta a los hechos? ¿Por qué?

Acción opuesta concreta

Compromiso para esta semana (¿qué vas a hacer y cuándo?)

Enojo

¿En qué situación el enojo te lleva a actuar de manera que después lamentás?

Impulso típico que tenés

¿La emoción se ajusta a los hechos? ¿Por qué?

Acción opuesta concreta

Compromiso para esta semana (¿qué vas a hacer y cuándo?)

Tristeza

¿En qué situación la tristeza te lleva a aislarte o dejar de hacer cosas?

Impulso típico que tenés

¿La emoción se ajusta a los hechos? ¿Por qué?

Acción opuesta concreta

Compromiso para esta semana (¿qué vas a hacer y cuándo?)

Vergüenza

¿En qué situación la vergüenza te lleva a esconderte u ocultar algo importante?

Impulso típico que tenés

¿La emoción se ajusta a los hechos? ¿Por qué?

Acción opuesta concreta

Compromiso para esta semana (¿qué vas a hacer y cuándo?)

Después de practicar

¿Qué acción opuesta practicaste?

Intensidad de la emoción ANTES (0 a 10)

Intensidad DURANTE la acción opuesta

Intensidad DESPUÉS (al día siguiente)

¿Qué notaste? ¿Algo se movió?
