

La acción opuesta, emoción por emoción

Cada fila reúne una emoción, su impulso habitual y la acción opuesta. Esta habilidad se usa cuando seguir el impulso empeora la situación. Anota al margen un ejemplo de la semana.

Emoción	Lo que te empuja a hacer	Acción opuesta, si la emoción no encaja
Miedo	Evitar, huir o escapar de lo que asusta.	Acercarte de a poco a eso que temes y quedarte hasta que el miedo baje, una y otra vez.
Ira	Atacar, gritar o reprochar.	Alejarte con calma de quien te enojó, bajar la voz y tratar de entender su lado.
Tristeza	Encerrarte, quedarte quieto y soltar todo.	Activarte y acercarte a la gente y a lo que te hace bien, aunque no tengas ganas.
Vergüenza injustificada	Esconderte, callar y desaparecer.	Mostrarte y contarlo con alguien que no te va a rechazar.
Culpa injustificada	Disculparte, reparar o castigarte.	Seguir haciendo eso que te da culpa, sin esconderlo ni pedir perdón.
Asco sin peligro real	Alejarte, rechazar o apartar.	Acercarte a eso que te da asco y tolerarlo de a poco.
Envidia	Rebajar al otro o quedarte en lo que te falta.	Contar y agradecer lo que sí tienes, y dejar de agrandar lo que el otro tiene.
Celos sin motivo	Revisar, controlar o espiar.	Soltar el control, dejar de revisar y confiar en lo acordado.
Amor que hace daño	Buscar a esa persona e insistir.	Evitar el contacto y guardar lo que te la recuerda.

La acción opuesta es una habilidad de la terapia dialéctica conductual y funciona cuando se hace completa y se sostiene en el tiempo. Si la emoción sí encaja con los hechos, lo que ayuda es resolver el problema de fondo. Esta hoja acompaña un tratamiento con un profesional.

