RECURSO GRATUITO · EMOCIONES

# Chequear los hechos y acción opuesta

¿La emoción encaja con lo que está pasando?

**Lic. María Belén Flood**
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

EMOCIONES

# Chequear los hechos y acción opuesta

Todas las emociones tienen sentido, pero no todas encajan con lo que está pasando ahora. A veces el miedo es de otra época, o la vergüenza aparece aunque no hiciste nada malo. Estas dos habilidades te ayudan a **revisar si la emoción encaja con los hechos** y, cuando no encaja, a cambiarla actuando al revés de lo que te empuja.

## Por qué funciona

Marsha Linehan incluyó ambas habilidades en el módulo de regulación emocional de la terapia dialéctico conductual (DBT). La acción opuesta se apoya en un principio bien estudiado en las terapias de exposición: las emociones se sostienen con las conductas que impulsan (evitar, esconderse, atacar), y cambian cuando esas conductas cambian.

## Paso a paso

1. **Nombrá la emoción y su intensidad.** De 0 a 100.
2. **Describí solo los hechos.** ¿Qué pasó, como lo filmaría una cámara? Sin interpretaciones ni adjetivos.
3. **Anotá tus interpretaciones y buscá otras.** ¿Qué estoy suponiendo? ¿Hay otras lecturas posibles?
4. **Preguntate por la amenaza.** ¿Qué temo que pase? ¿Qué tan probable es realmente? Y si pasara, ¿cómo lo enfrentaría?
5. **Decidí.** Si la emoción y su intensidad encajan con los hechos, se escucha y se resuelve el problema. Si no encajan, probá la acción opuesta: hacé lo contrario de lo que la emoción empuja, del todo y con el cuerpo.

**Cuidados**

- **La acción opuesta es solo para cuando la emoción no encaja.** Si hay un peligro real, el miedo se escucha. Si alguien te maltrata, el enojo tiene razón.
- **Empezá por emociones de intensidad media.** Con emociones muy intensas, primero bajá.
- **Si estás en un vínculo violento,** esta hoja no alcanza: Línea 144 (gratis, 24 h) o 911.

**Basado en**

Linehan (2015) · Barlow (2017). Referencias completas en licbelenflood.netlify.app/recursos/chequear-los-hechos. Material psicoeducativo: no reemplaza la terapia. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.

PARA USAR Y COMPLETAR

# Emociones, impulsos y acción opuesta

| EMOCIÓN | EMPUJA A… | ACCIÓN OPUESTA (SI NO ENCAJA) |
|---|---|---|
| **Miedo** | Evitar, escapar, no ir. | Acercarte a lo que temés, de a poco y una y otra vez. |
| **Enojo** | Atacar, gritar, cortar. | Alejarte con amabilidad, bajar la voz, hacer algo amable. |
| **Tristeza** | Quedarte quieta, aislarte. | Activarte: moverte, salir, hacer algo con sentido. |
| **Vergüenza** | Esconderte, callarte. | Mostrarte: contarlo, levantar la mirada, no pedir perdón de más. |
| **Culpa** | Pedir perdón de más, castigarte. | Seguir con lo tuyo sin disculparte por algo que no está mal. |

## Mi hoja

| |
|---|
| **Emoción e intensidad (0-100)** |
| **Los hechos (como una cámara)** |
| **Lo que interpreto** |
| **Otras lecturas posibles** |
| **¿Encaja con los hechos? ¿La intensidad también?** |
| **Si no encaja: mi acción opuesta** |
| **Intensidad después** |