

Hacer una pausa durante una situación angustiosa: La técnica “del descanso”

Objetivo

Hacer una pausa durante una situación angustiosa para poder identificar formas más sanas de gestionar las emociones y evitar reaccionar impulsivamente.

Lo que debes saber

Cuando nos enfrentamos a situaciones angustiosas, puede resultar difícil recordar las estrategias de afrontamiento saludables que hemos aprendido. Puede parecer más fácil y natural volver a los hábitos poco saludables que identificar técnicas útiles para gestionar las emociones. Cuando se da un paso atrás en una situación emocionalmente perturbadora, se tiene la oportunidad de examinar la situación de forma más objetiva. Como resultado, es más probable que se elijan soluciones y técnicas de afrontamiento más saludables.

Piensa en una situación reciente en la que hayas experimentado emociones desagradables y hayas respondido actuando impulsivamente o recurriendo a impulsos perjudiciales. A continuación, responde a las siguientes preguntas.

Describe lo que ocurrió durante esta situación.

Describe tus emociones durante esta situación.

Describe cómo reaccionaste.

¿Cómo te sentiste después?

Qué hacer

Nombre:

_____ Fecha: _____

La siguiente estrategia, que utiliza el acrónimo **REST** (“descanso” en inglés), establece los pasos para ayudarte a hacer una pausa, aclarar la mente y, posteriormente, determinar un plan de acción útil para abordar la situación. Al animarte a cambiar brevemente tu atención de las emociones y los impulsos a los hechos y las soluciones, REST puede utilizarse como el primer paso para cambiar tus hábitos poco saludables.

Relájate: Tómate un tiempo de la situación para centrarte en tu bienestar. Sal a dar un paseo, toma un baño caliente, llama a un amigo que te pueda apoyar, o incluso simplemente respira profundamente o cuenta hasta diez.

Evalúa: Identifica los hechos dentro de la situación angustiada. Observa cómo te sientes física y emocionalmente. Observa lo que hacen los demás y cómo reaccionan. Identifica cualquier amenaza a tu seguridad.

Selecciona una intención: Crea un objetivo o un plan para abordar la situación. Esto podría significar elegir una habilidad de afrontamiento, pedir ayuda a alguien, convocar una reunión familiar o negociar con otros.

Toma acción: Pon en marcha tu plan con intención y conciencia. Aunque no necesariamente resuelva la situación, esta acción será más eficaz que el comportamiento impulsivo que habrías llevado a cabo de otro modo.

Es posible que tengas que repetir algunos o todos los pasos de REST durante una situación especialmente abrumadora o molesta. Pero, con la práctica, puede convertirse en un nuevo hábito que te ayude a gestionar tus emociones y a afrontarlas de forma más saludable.

Utilizando la situación de angustia que has descrito en la página anterior, imagina cómo podrías haber respondido de forma diferente utilizando REST.

¿Qué podrías haber hecho para **relajarte** durante esta situación?

Si hubieras **evaluado** los hechos de esta situación, ¿qué podrías haber notado o aprendido?

¿Qué "**intención fija**" o plan podrías haber utilizado?

Si hubieras **tomado acciones** basadas en esa intención, ¿qué podría haber pasado?

¿Cómo habría sido tu respuesta o reacción?

La clave de la estrategia **REST** es identificar el momento en el que vas a elegir cómo reaccionar ante una situación perturbadora: con hábitos perjudiciales o con habilidades de afrontamiento más saludables. He aquí algunos indicadores que pueden ayudarte a identificar ese momento:

- Sientes una intensa emoción negativa que suele desembocar en la evitación o en la confrontación.
- De repente tienes un dolor físico o emocional.
- Notas el impulso de actuar impulsivamente con un comportamiento dañino, aunque no haya una razón obvia.

Ahora, piensa en una situación recurrente que te provoque emociones abrumadoras o angustiosas e impulsos perjudiciales (por ejemplo, un familiar conflictivo, un jefe irrazonablemente exigente, una hipoteca atrasada, etc.). Describe la situación a continuación.

¿Cómo puedes utilizar **REST** para resolver esta situación la próxima vez que ocurra?

R: _____

E: _____

S: _____

T: _____

¿En qué otras situaciones recurrentes podría ser útil la técnica REST?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Este ejercicio ha aumentado tu capacidad para identificar habilidades de afrontamiento más saludables y soluciones a las situaciones angustiosas? Explica.

¿Cuál de los pasos de **REST** te ha resultado más fácil de realizar? Explica.

¿Cuál de los pasos de **REST** te ha parecido más difícil? Explica.

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

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
