

Reaccionar no es lo mismo que responder

La reacción es automática: sale sola, en milisegundos, con la química de la emoción al mando. La respuesta es elegida: pasa por ti. Entre el estímulo y tu conducta existe un espacio — pequeñísimo bajo emoción intensa, pero real — y todo el trabajo consiste en agrandarlo.

REACCIONAR

Contestar el mensaje en caliente. Levantar la voz.
Decir «sí» por no incomodar. Azotar la puerta.
Después: «¿por qué dije eso?»

RESPONDER

Notar la activación, tomarte diez segundos, y elegir qué haces con ella. La emoción sigue ahí — pero la decisión es tuya.

En DBT se entrena una habilidad para abrir ese espacio justo cuando la emoción empuja. Cuatro movimientos, en orden:

- 1 **Detente.** Literal: no digas, no mandes, no hagas — un segundo de pausa física.
- 2 **Da un paso atrás.** Respira una vez, suéltala larga. Si puedes, muévete de lugar.
- 3 **Observa.** ¿Qué está pasando en mi cuerpo? ¿Qué está pidiendo la emoción que haga?
- 4 **Elige con intención.** ¿Qué haría aquí mi versión que ya pasó la ola?

PARA PRACTICAR ESTA SEMANA

Mi mapa de reacciones

Elige una reacción que se repite y te cuesta. Vamos a mirarla con curiosidad, no con juicio.

LA SITUACIÓN QUE ME DETONA

con quién, dónde, qué frase o gesto enciende la mecha

MI REACCIÓN AUTOMÁTICA

lo que sale solo: palabras, tono, conducta

LO QUE ESA REACCIÓN ME ESTÁ COSTANDO

MI RESPUESTA ELEGIDA — LA PRÓXIMA VEZ

escríbela en primera persona y en presente: «me detengo, respiro largo, y digo...»

Vas a volver a reaccionar — eso no es fracasar, es tener sistema nervioso. La medida del avance es otra: cuánto tardas en darte cuenta. Primero lo notas al día siguiente, luego a los minutos, un día lo notas justo antes. Ese día, el espacio ya es tuyo. Y ese entrenamiento es de las cosas más finas que se trabajan en terapia.

Basada en habilidades de mindfulness y tolerancia al malestar de la terapia dialéctico-conductual (DBT) de Marsha Linehan. Este material acompaña un proceso terapéutico; no lo sustituye ni constituye un diagnóstico.