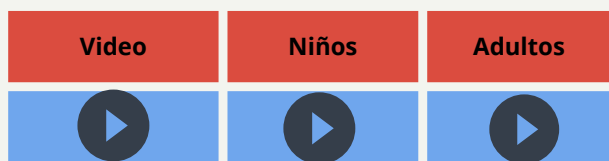
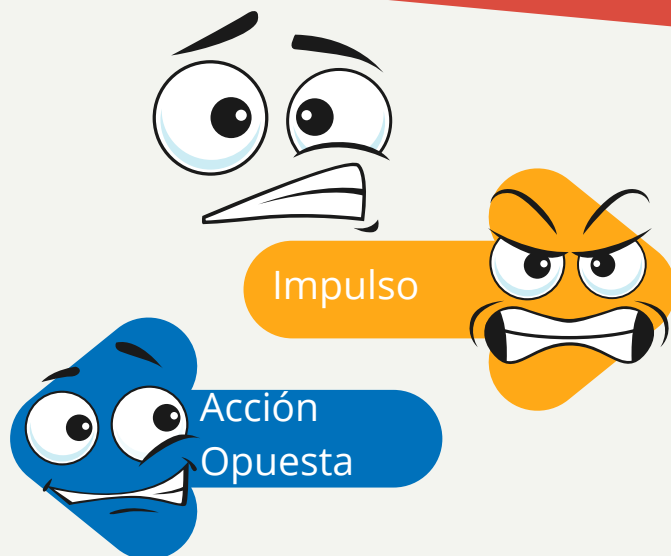


SALUD MENTAL

ACCIÓN OPUESTA

La acción opuesta es una técnica de autoayuda que se enfoca en actuar de una manera contraria a lo que tus sentimientos o emociones te impulsan a hacer. Puedes utilizar esta técnica cuando la intensidad o duración de tus emociones no se ajusten a lo que estas pasando. También puedes utilizarla cuando el actuar impulsivamente sería contraproducente y no efectiva para ti.



La técnica de acción opuesta requiere práctica y dedicación para que pueda ejecutarse de forma natural. Mira los videos de la izquierda acerca de la técnica de acción opuesta.

EJEMPLOS DE ACCIÓN OPUESTA

Emoción	Impulso de Acción Emocional	Acción Opuesta
Miedo	Correr, evitar, o paralizarse	Acercarse o enfrentar
Furia / Agresión	Atacar o agredir	Evitar con amabilidad
Tristeza	Retirarte o aislarte	Activarte o convivir con amigos
Vergüenza	Esconderte o evitar	Hablarlo con alguien
Frustración	Darte por vencido	Seguir tratando
Traición	Lastimar o vengarte	Perdonar

INSTRUCCIONES PARA REALIZAR LA ACCIÓN OPUESTA

- Identifica y nombra la emoción que quieres cambiar.
- Asegúrate que tu reacción sea adecuada para la situación. Utiliza el diagrama a la derecha para calificar tu impulso emocional.
- Identifica y describe tus impulsos de acción.
- Pregúntate: ¿Estoy actuando de la mejor manera? Si tu emoción no es la mejor para la situación, sigue al siguiente paso.
- Identifica acciones opuestas a tus impulsos de acción.
- Actúa en todo lo contrario a tus impulsos de acción.
- Repite la acción opuesta a tus impulsos de acción hasta que cambie tu emoción.

Impulso Emocional
Intensidad - Duración - Benéfico



Adecuada - Aceptable - Inadecuado

Esta información fue basada en University of Oregon University Health Services.

Si está interesado en obtener más información sobre diferentes estrategias de autoayuda, visite nuestra página de recursos para niños inmigrantes: ucresourcecenter.org.