

9.2

Ver a la distancia

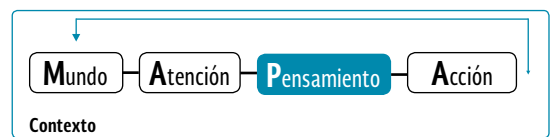
“Cuando ya no podemos cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”.

Victor Frankl.



En la vida hay muchas situaciones que nos incomodan y que no siempre podemos cambiar, pero sí podemos manejar la manera en que las enfrentamos. Un escalador de montañas no sabe con qué retos se topará durante la expedición, pero sí puede prepararse para afrontarlos lo mejor posible. En esta lección aprenderás una herramienta que te permitirá enfrentar los retos de mejor manera al poner momentáneamente las emociones de lado y centrarte en los hechos para poder analizarlos de manera objetiva, imparcial y neutral.

El reto es que aprendas a analizar un conflicto personal mediante la técnica de distanciamiento.

En la lección 8 del curso de Autorregulación, comenzamos a trabajar con la fase de **Pensamiento** en el MAPA para navegar tus emociones, en esta lección continuaremos con la exploración de esta fase como lo indica el diagrama.



Actividad 1. De forma individual, lleva a cabo las dos etapas de la actividad.

Etapa 1		Etapa 2	
	<p>Cierra los ojos.</p> <p>Imagina un conflicto que hayas tenido en esta última semana con una o varias personas. Recuerda una situación concreta, por ejemplo una discusión, así como los comportamientos que tuviste durante la misma. Ubica con claridad tus emociones.</p> <p>Con calma, abre los ojos.</p>		<p>Imagínate sentado en la butaca de un cine. En la pantalla se está proyectando exactamente la misma escena (o discusión) que te imaginaste en la etapa 1. La diferencia es que ahora tú eres la persona que observa la situación; o sea, a la distancia, como espectador.</p> <p>Ubica con claridad tus emociones.</p> <p>Sin prisas y a tu ritmo, abre los ojos y quédate unos momentos con la experiencia.</p>

Actividad 2. Contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno. Si quieres puedes comparar tus respuestas con tus compañeros.

¿Cómo te sentiste siendo espectador de tu conflicto?

¿Cómo ves a esa persona que está en la pantalla y que eres tú mismo? ¿Qué impresión te causa?

¿Qué emociones experimentaste en cada una de las etapas?

Ahora que lo puedes ver a la distancia, ¿qué hubieras hecho distinto?

Reafirmo y ordeno

Cuando las emociones nos manejan podemos perder el control de la situación y reaccionar impulsivamente. Una técnica para evitar esto es poner cierta distancia respecto del conflicto para evaluar si la manera en que la estás interpretando los hechos es constructiva, objetiva y tiene perspectiva. Si utilizas esta técnica, ganarás tiempo para decidir cómo actuar y evitarás que las emociones te impidan pensar con claridad.

Conocer técnicas para regular tus emociones te hará sentirte con mayor seguridad porque sabrás que no estás a la deriva en las situaciones que la vida te presente, sino que eres capaz de tomar el control de las mismas desde lo que te corresponde: el autocontrol y la autorregulación. Ver las cosas a la distancia y con perspectiva es una herramienta extra que puede ayudarte a sentirte mejor cuando lo necesitas.



Para tu vida diaria

Otra forma de distanciarse de los conflictos o situaciones que no te ayudan, es imaginarte en el futuro. Para ello, cada miembro de tu familia puede escribir una carta dirigida a la persona que quiere ser dentro de 5 años. Esto les ayudará a ver de manera imparcial y objetiva quiénes son hoy, hacia dónde quiere llegar cada uno en el futuro y si van en el camino que los conduce a ese objetivo.

También lo pueden hacer juntos: ¿quiénes son como familia?, ¿cómo quieren ser dentro de 5 años?, ¿qué actitudes, planes y acciones deben modificar para ello?

¿Quieres saber más?

Para conocer más sobre esta técnica, puedes ver el video Auto-distanciamiento. Para ello, haz clic aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z1kdHp11vxk&feature=share>

Asimismo, puedes leer el artículo *Auto distanciamiento, la técnica para apartarte de tus problemas y rencores* en:

<http://www.eldefinido.cl/actualidad/mundo/9313/Auto-distanciamiento-la-tecnica-para-apartarte-de-tus-problemas-y-rencores/>

CONCEPTO CLAVE

Distanciamiento:

Es la posibilidad de “poner distancia” de los acontecimientos que se experimentan, con el objetivo de asumir una actitud responsable y libre ante ellos.¹

¹ Unikel, Alejandro. “Autodistanciamiento en la Logoterapia y su resonancia en la meditación budista”. *Revista Mexicana de Logoterapia*, Número 1, Verano 1998, 51-63. Recuperado de: <http://www.logoterapia.com.mx/publicaciones/revista-mexicana-logoterapia/otono-1998> y http://www.asil.com.ar/_bibliografia/bases_26.php. Consultado: 27 de marzo de 2018, 14:58.