



HOJA DE TRABAJO

DE REACTIVIDAD
A RESPUESTA

VOICES OF **BROTHERHOOD**

REACTIVIDAD A RESPUESTA

Caer en reactividad es inevitable. Siempre encontraremos situaciones que disparen nuestra reactividad. Estamos rodeados de muchas otras personas con hábitos y formas de hacer las cosas muy distintas a las nuestras. Debemos aceptar esta parte de nosotros: no habrá un momento donde ya nada nos cause algún tipo de incomodidad o reacción.

Pero, algo que sí podemos hacer, es trabajar en modificar cuál es la respuesta que ofrecemos ante cada situación. Modificar la narrativa detrás de cada interacción con nuestro entorno. Y aquí es donde quiero comenzar con este tan importante tema, diferenciando la reactividad de la respuesta.

Reaccionar involucra pasar la responsabilidad completa de la situación al otro a través de la culpa; incluso asumimos el rol de víctima y justificamos el dejarnos llevar por sentimientos como la ira y el miedo. Aquí es donde aparece la narrativa que adoptamos en nuestro pasado para obtener validación, justicia, restauración e incluso venganza.

En cambio, **responder** a nuestras situaciones de conflicto, significa que asumimos la responsabilidad de nuestro rol en la situación, estamos al tanto de lo que sentimos y por qué, nuestros pensamientos, palabras y comportamiento son conscientes de la escena completa.

REACTIVIDAD A RESPUESTA

Una de las razones por las que es tan difícil responder es que experimentamos y generalmente estamos expuestos a guiones de conflictos improductivos desde el momento de nuestro nacimiento. Nuestras primeras lecciones provienen del enfoque que adoptan **nuestros padres** para su propio conflicto, nuestra experiencia de cómo nuestros padres nos tratan y, a medida que crecemos, a través de nuestras interacciones con hermanos, amigos, compañeros de trabajo, maestros y jefes.

Como especie, hemos logrado grandes hitos físicos y mentales y, sin embargo, cuando nos **amenaza** el comportamiento de otra persona, como suele ocurrir en los conflictos, revelamos lo inmaduros que somos emocionalmente. Es como si volviéramos a nuestra **mentalidad infantil** cuando nos disparamos.

Saber esto a nivel intelectual es una cosa. Ser capaz de cambiar nuestro comportamiento físico y emocional de la reacción a la respuesta cuando hemos sido “provocados” es otra. Porque cuando reaccionamos, por definición no estamos en nuestro estado más consciente. Nuestras **vías neurales** más establecidas nos alejan de la perspectiva que toma la corteza prefrontal (nuestro filtro moral y ético), y nos mueve hacia las estructuras límbicas reflexivas como la amígdala (la que rige nuestros sistemas de supervivencia).

En otras palabras, estamos en **modo de supervivencia reactiva**.

REACTIVIDAD A RESPUESTA

Como nos han ayudado a comprender los neurólogos modernos, como Antonio Damasio, las emociones están enredadas en las redes neuronales de la razón. En otras palabras, no existe una decisión libre de emoción. Sin embargo, en nuestra cultura, escuchamos continuamente expresiones que ensalzan la virtud de no tomar decisiones emocionales. Este es uno de los grandes desafíos de nuestro tiempo: cómo madurar emocionalmente, de modo que podamos tomar decisiones emocionales responsables sobre cómo lidiar con nuestras diferencias.

Hay dos formas de abordar nuestros momentos de reactividad.

1. **Grounding.**

Se centra en el momento en que nos disparamos y busca restablecer el equilibrio a corto plazo. En realidad, es la respuesta sintomática que ayuda a la persona en conflicto a calmarse y pasar de la amígdala a la corteza prefrontal, dando la posibilidad de observar y discernir más objetivamente. Sí la reactividad es una respuesta semi inconsciente, traernos a presencia puede ser una forma inmensamente útil de aliviar esa reacción inicial.

2. **Trabajo de sombra.**

Este busca transformar el propio mecanismo de activación. Este enfoque se centra en asumir la responsabilidad de nuestras propias emociones y aprender nuevos formatos para nuestras respuestas emocionales. Se basa en la plasticidad inherente del cerebro para reconfigurar sus formatos más establecidos.

REACTIVIDAD A RESPUESTA

Estas cosas pasan. Todos experimentamos dolor e incomodidad. El cambio está en ver que cuando nos disparan, no es por algo que está sucediendo, sino más bien por la interpretación que le damos a la situación. **Un cielo azul puede significar un infierno para un granjero desesperado por la lluvia y alegría para un turista en la playa.** Lo que hace reaccionar a uno no necesariamente hará reaccionar al otro. Hacer de víctima es una elección. Y cuando lo hacemos, alimenta nuestras tendencias a reaccionar.

Si podemos hacer el cambio de víctima a navegante de la calidad de nuestras propias experiencias, podemos empezar a trabajar con la energía de la emoción. Muy a menudo **reprimimos** lo que estamos sintiendo, o simplemente damos rienda suelta a nuestras emociones. Ambas reacciones son tentadoras, pero **no ayudan a cambiar el mecanismo de activación.** De hecho, la energía emocional no resuelta continúa buscando la **liberación** y pone en movimiento la dinámica cíclica característica del conflicto destructivo.

Una sugerencia simple para cambiar:

Siente lo que estás sintiendo. Solo cuando somos capaces de experimentar dónde estamos emocionalmente podemos movernos a otro lugar. Algunos encuentran esto aterrador. Imagínate, permitiéndote sentir la ira. Casi de inmediato te dices a ti mismo que debes ser mejor que eso y mostrar compasión. O si estás decepcionado con un amigo, te castigas a sí mismo por ser crítico. Sin embargo, para cambiar la forma en que reaccionamos, debemos permitirnos sentir lo que estamos sintiendo.

REACTIVIDAD A RESPUESTA

Esto no significa que nos revolquemos en nuestros sentimientos. Usamos la atención de nuestra mente para enfocar e identificar claramente qué es lo que estamos sintiendo. Si somos capaces, nos remontamos en el tiempo, otras experiencias en las que nos desencadenaron de manera similar. Probablemente hayas escuchado a gente preguntando desesperadamente: "**¿Por qué me sigue pasando esto?**" Es porque llevan energía emocional no resuelta que con toda probabilidad los llevará de regreso a un incidente que ocurrió en los primeros años de sus vidas.

Una vez que hemos identificado la firma emocional que asociamos con el desencadenante y explorado su similitud con otras experiencias de la vida, podemos permitirnos sentir la emoción, idealmente con una **mente compasiva**. En otras palabras, no nos juzgamos por lo que sentimos. Cuando podemos hacer esto, la energía de la emoción puede moverse y no ser secuestrada por estructuras neuronales limitantes como la amígdala.

Cuando permitimos nuestros sentimientos, comenzamos a experimentarlos plenamente, y les damos la bienvenida a los pasillos neuronales de la razón, podemos comenzar a responder de una manera más madura a los desafíos de nuestra vida. Podemos evaluar la perspectiva más amplia e incorporar el significado de lo que nos está sucediendo **aquí y ahora**.

REACTIVIDAD A RESPUESTA

Mientras tengamos energía emocional sin resolver, siempre seremos reactivos por esto o por aquello. Cada uno de nosotros descubre a través de sus detonantes, las áreas que buscan la **integración**. Cuando permitimos que estas situaciones se transformen en situaciones de conflicto, tenemos opciones. Un camino nos lleva hacia los modelos de reacción antiguos. Otro nos lleva hacia técnicas tranquilizantes y formas que funcionan con (no en contra) la energía de la emoción.

Ser consciente de la diferencia entre una reacción y respuesta es el comienzo. Entonces comienza el trabajo duro. A medida que descubrimos los contornos de nuestros guiones de manejo de conflictos inconscientes, podemos comenzar a cambiar. Aprendemos a calmarnos, a asumir la responsabilidad de nuestras reacciones y, con suerte, a sentir lo que está sucediendo de una manera sana que no excluya nuestras capacidades más creativas para resolver problemas.

REACTIVIDAD A RESPUESTA

Preguntas de auto-conocimiento.

- Las situaciones donde suelo ser más reactivo son:
- La forma principal en la que expreso mí reactividad es (ej. peleando, evadiendo, cerrándome):
- La forma en que mis padres resolvían los conflictos fue:
- Una forma en que yo replico esta forma en mis conflictos es:

Preguntas situacionales.

- ¿Qué está pasando? (Describe tus pensamientos/situación)
- ¿Qué emociones siento ahora mismo? ¿Cómo está reaccionando mí cuerpo?
- ¿Cuál es la distorsión cognitiva? (ver la siguiente página)
- ¿Esta narrativa/historia es verdadera, o es una suposición?
¿Estoy creyendo una mentira o alguien cruzó un límite?
- ¿Cómo puedo sustituir esta narrativa con una distinta?
- ¿Cómo me siento después del ejercicio?

REACTIVIDAD A RESPUESTA

Distorsiones cognitivas (narrativas irreales):

- Deberías.
ej. “debería haberlo sabido”
- Pensamiento polarizado
(todo o nada)
ej. “esto fue una pérdida de tiempo”
- Falacia de control
ej. preocuparse por las cosas que no se pueden controlar
- Adivinación
ej. “enfermaré durante las vacaciones”
- Catastrofización
pensar sólo en el peor caso posible
- Razonamiento emocional
ej. “estoy estresado, voy a olvidar qué decir en entrevista”
- Lectura de pensamiento
ej. “seguro que me odia ahora”
- Etiquetado
ej. “es tonto porque ve anime”
- Magnificación de lo negativo
Centrarse sólo en lo que salió mal
- Minimización de lo positivo
Ignorar lo bueno que pasó
- Actitud de víctima
Ponerse en la posición de la víctima, creer que todo el mundo quiere herirte
- Sobregeneralización
ej. “todos siempre me decepcionan”
- Culparse a sí mismo
Culparse a sí mismo por todo
- Tener razón
Creer que siempre tienes toda la razón
- Mentalidad fija
Pensar que tus capacidades son fijas y no puedes desarrollarlas
- Culpar a otros
Culpar a otros por todo

Sí esta **Hoja de Trabajo** te ha sido de utilidad y quisieras más herramientas como esta, así como **Sesiones de Entrenamiento**, Talleres con **expertos** en relaciones, sexualidad, trabajo de sombra, conflicto, mindfulness, etc:

ÚNETE AL CÍRCULO DE ENTRENAMIENTO

El grupo de trabajo intensivo de Voices of Brotherhood