

## Ejercicio: Tomar distancia

### Tomar distancia de las cosas estresantes

Prueba la diferencia por un momento recordando tu desayuno de hoy. Imagínate sentado(a) a la mesa. Seguro que ahora tus sentimientos siguen siendo completamente neutros. Sin embargo, si ahora imaginas cómo fue cuando tomaste tu primer sorbo de café, té o zumo, la sensación que experimentaste en ese momento volverá a ti y también podrás percibir el delicioso sabor. Ahora, por favor, cambia de nuevo: De nuevo, mírate desde fuera -como en una foto- sentado(a) desayunando. La sensación y el sabor irán disminuyendo gradualmente y acabarán desapareciendo por completo.

Esta técnica es muy útil en situaciones para volver a pensar, para percibir una situación de forma realista. Esto se aplica tanto cuando estamos de humor "por las nubes" como cuando estamos "tristes hasta la muerte". Y esto es especialmente cierto para situaciones recordadas que todavía te molestan.

En el siguiente ejercicio, puedes probar esta técnica de distanciamiento inmediato. Tómate unos 30 minutos de tu tiempo.

El objetivo del ejercicio es cambiar conscientemente tus reacciones emocionales.

### Paso 1:

- Elige un recuerdo que aún te molesta o preocupa, que te resulte desagradable.

### Paso 2:

- Imagina que estás sentado en medio de una sala de cine y que puedes ver en la pantalla una foto en blanco y negro que te muestra justo antes de que se desarrollaran los sentimientos desagradables.

### Paso 3:

- Mira la pantalla desde tu asiento y ahora convierte la foto en una película en blanco y negro que ves desde el principio hasta poco después de que la experiencia desagradable haya terminado.

### Paso 4:

- Ahora detén la película, súbete y hazla retroceder para que todo ocurra en orden inverso, como si rebobinaras la película. Puedes rebobinar primero en blanco y negro y luego en color (como en la realidad).
- Importante: El rebobinado debe realizarse en pocos segundos.

### Paso 5:

- Ahora vuelve a pasar la película hacia delante. ¿Cómo han cambiado tus recuerdos? ¿Qué sientes ahora en comparación con antes?

También puedes ambientar la película con música de carnaval, hacer que las voces suenen más agudas o más graves, dar a los personajes narices de cartón o sombreros puntiagudos, cambiar los colores para que te resulte más fácil cambiar tus sentimientos sobre el recuerdo. No dudes en experimentar un poco.