

EL “TIEMPO FUERA” PARA ADULTOS

El **tiempo fuera** para adultos es una herramienta pensada para su uso a corto plazo. Su objetivo es proporcionar a los individuos un acuerdo con condiciones concretas e inmediatas para **evitar episodios abusivos o violentos**. A largo plazo, sería mejor que esta herramienta se sustituya por habilidades más efectivas. Sin embargo, en el trayecto de ir aprendiéndolas y lograr consistencia en su uso, el tiempo fuera puede ser de gran utilidad para evitar una escalada agresiva y generar espacio de autocuidado para manejar mejor los conflictos.

La efectividad del tiempo fuera depende de 2 cosas:

- 1) la preparación cuidadosa para establecer el acuerdo, y
- 2) la determinación con la que el individuo se comprometa a cumplir con el acuerdo.

Cuando se planifica cuidadosamente con la pareja, o con quien se quiera establecer el acuerdo, el tiempo fuera puede ser algo que marque una enorme diferencia en la relación.

1. El acuerdo consiste en que la persona que está trabajando en controlar su reacción solicite **tomar un tiempo donde físicamente tome distancia y se ocupe de regular su sistema nervioso**. Ambas partes accedan a detener la interacción en cuanto se perciba el potencial de una escalada. La persona que solicita el tiempo fuera toma responsabilidad de que necesita regular sus emociones y retirarse del lugar de la discusión de forma respetuosa. **Es muy importante que la solicitud sea hecha de forma respetuosa y clara.**
2. La persona con quien se establece el acuerdo **accede a permitir, de forma también respetuosa, que la persona se retire** para bajar el nivel de activación de su sistema nervioso.
3. La persona que se va a retirar **informará la hora a la que regresará** a la persona que se queda, sin que la persona que se queda tenga que preguntarlo. **SE TOMARÁ AL MENOS UNA HORA**, que es la cantidad mínima de tiempo que se requiere para que bajen los niveles de adrenalina en el cuerpo. En caso de que requiera más tiempo, la persona avisará que requiere extender el tiempo **ANTES** de que transcurra la hora.
4. Al regreso, en caso de que estén ambas partes en condiciones de hablar las cosas, lo harán, y si no, **acordarán el momento en el que tendrán la conversación** que se quedó pendiente.

El tiempo fuera **NO ES** un espacio para “cargar mis municiones” para la discusión. Es un tiempo para calmar al sistema nervioso y reflexionar, tomar responsabilidad y ver cómo puede crearse un resultado ganar-ganar.

EL “TIEMPO FUERA” PARA ADULTOS

Para que esta herramienta sea eficaz, la persona que pide el tiempo fuera necesita cumplir con el compromiso de regresar y hablar las cosas. Si la persona que pide el tiempo fuera no cumple con este compromiso, la persona que accedió al tiempo fuera muy probablemente se sienta manipulada, engañada y poco dispuesta a permitir de nuevo el uso de esta herramienta. Por ello, es muy importante que el acuerdo no sea usado para manipular.

Es también importante que la persona que accede al que el otro tome un tiempo fuera sea responsable de sus emociones al partir la otra persona para regularse. Es posible que esto detone emociones de abandono, de vergüenza, de rabia, y esas emociones necesitan ser atendidas por la persona misma que accedió a permitir el tiempo fuera. Si la persona ve que no puede permitir respetuosamente al otro tomar el tiempo fuera, sería bueno buscar ayuda para lograrlo, pues si su respuesta es de control frente a la partida del otro, esto impedirá que la herramienta sea eficaz. Así que si bien la petición del tiempo fuera y su ejecución respetuosa es responsabilidad de quien lo solicita, la responsabilidad de la otra persona es permitirlo.

Lo que la persona que se retira hace durante un tiempo fuera es fundamental para desescalar el conflicto. A continuación se presenta una lista de ideas para tener en cuenta durante un tiempo fuera. Si tienes claro lo que puedes hacer para relajar tu sistema nervioso antes de que te retires, tendrás más probabilidades de que la estrategia de tomar un tiempo fuera tenga éxito. Tal vez para una persona hacer un rompecabezas será una buena estrategia, y para otra, centrarse en la respiración, o salir al parque formará parte de un tiempo fuera exitoso. Piensa en alguna ocasión en la que ya te tomaste un tiempo fuera, quizás sin llamarlo así, en la que tuviste éxito. Escribe lo que hiciste que te ayudó. A continuación, te compartimos una lista de lo que ayudó a otros:

- Distraerse leyendo revistas
- Respirar/ejercicios de respiración
- Indagar cuáles son sus emociones primarias detrás del enojo
- Salir de casa y caminar
- Limpiar la casa
- Pintar o hacer algo creativo
- Ir al gimnasio (si es calmante) → ojo, pues para algunas personas, esto aumenta la adrenalina
- Sentarse a observar a la gente
- Técnicas de relajación del cuerpo
- Meditar / Practicar la conciencia de la experiencia interna de uno mismo
- Practicar la compasión por uno mismo y por los demás
- Cantar una canción
- Desafiarte a ti mismo
- Jugar al baloncesto
- Yoga
- Estiramientos
- Bailar
- Concentrarse en dejar caer los hombros

EL “TIEMPO FUERA” PARA ADULTOS

- Sentarse en la playa o en el lago/río
- Hablar con la persona adecuada - alguien que te escuche y que aprecie a ambas personas
- Visitar a los amigos
- Ir a ver una película
- Ir a dar un paseo
- Jugar billar
- Ducha fría/caliente
- Montar en bicicleta
- Escuchar música relajante
- Habla de ti mismo: "Puedo manejar esto"
- Razonar contigo mismo
- Escribir
- Leer
- Reírse
- Beber un vaso de agua
- Tocar algún instrumento musical

Escribe aquí qué te ha ayudado antes, o qué harás tú durante tu tiempo fuera:

Algunas precauciones en el uso del tiempo fuera:

Si le quieres imponer el tiempo fuera a alguien en medio de una discusión (“¡¡¡Puff!!! Con lo imposible que estás, mejor me voy a tomar un tiempo fuera”), el acuerdo estará destinado al fracaso. No esperes a que las cosas ya hayan escalado para tomarlo, pues mientras más tiempo pasa, más escala la reacción, y menos capacidad tendrás de ser respetuoso cuando lo tomes. Si ves que no funciona bien, tómate un tiempo cuando ambos estén tranquilos y piensa en cómo hacerlo más efectivo, y modifica tu estrategia.

El tiempo fuera es un contrato entre el individuo y su pareja u otra persona, y requiere un nivel mayor de responsabilidad del que has tenido hasta ahora. Las dificultades con el tiempo fuera pueden incluir: problemas para entender el concepto, no tomarlo o no tomarlo a tiempo, usar el tiempo fuera para controlar las discusiones/conflictos y evitar enfrentarlos, y problemas para identificar cuándo es momento de tomarlo.

Si no se planifica o ejecuta bien, el tiempo fuera puede crear más problemas, en lugar de mejorar las cosas. Por ello, te sugerimos que lo prepares bien. A continuación, te ofrecemos un formato que deberá ser llenado después de leer este texto.

La mayoría de las personas emplean el tiempo fuera con su pareja en casa, pero otras, que tenían un jefe comprensivo, o una situación laboral adecuada, han tenido éxito con esto en el trabajo. También puedes redactar el tuyo propio, siempre y cuando ambas personas estén de acuerdo en cómo se ejecutará el tiempo fuera. Esta herramienta puede ser parte del éxito de transformar tu enojo en recurso. ¡Te deseamos éxito en esta importante tarea!

ACUERDO PARA TOMAR UN TIEMPO FUERA / PERMITIR QUE EL OTRO TOME UN TIEMPO FUERA

UN TIEMPO FUERA **SÍ** ES

- De al menos una hora de duración (para que la adrenalina pueda salir de su sistema, recuerde que se necesita al menos una hora para que los niveles de adrenalina disminuyan).
- Llevado a cabo fuera del hogar o del lugar del conflicto.
- Responsabilidad exclusiva de la persona que experimenta dificultades con el arrebatado violento o abusivo en relación con solicitarlo y ejecutarlo de forma respetuosa; la responsabilidad de la otra persona es permitir de forma respetuosa que quien lo solicita se retire.
- Se debe utilizar en cualquier momento del día que se requiera.

- _____.
- _____.

EL TIEMPO FUERA **NO** ES

- Salir de casa con rabia y azotando la puerta.
- Una oportunidad de rearmarse para discutir.
- Una forma de poner fin a las discusiones no deseadas.

- _____.
- _____.

Los individuos deben evitar conducir, beber y realizar ejercicios violentos durante el tiempo fuera.

- La estrategia del tiempo fuera tendrá más éxito si se ha llegado a un acuerdo entre las dos partes implicadas, por ejemplo, tú y tu pareja. A continuación, te invitamos a que cada quién firme una copia de este documento y usen este acuerdo para crear espacio y resolver mejor cualquier conflicto que emerja entre ustedes.

He leído esta descripción y entiendo el concepto de tiempo fuera. Me comprometo a solicitar un tiempo fuera y ser responsable de mi regulación emocional durante ese

EL “TIEMPO FUERA” PARA ADULTOS

tiempo o a permitir que quien solicita el tiempo fuera se retire para regular sus emociones y evitar una escalada de agresión.

Nombre y firma de la persona que solicita el tiempo fuera

Nombre y firma de la persona que accede al tiempo fuera

Fecha:

Adaptado por Terapia para México del texto *Lose Your Temper*, de Moose Anger Management (2011) Vancouver, Canadá.