

AUTOCONTROL

El **autocontrol emocional** consiste en gestionar nuestros sentimientos y comportamientos. A través del control de las emociones positivas y negativas podemos experimentarlas y expresarlas adecuadamente. Da igual la edad ya que es necesario en cualquier etapa de nuestra vida.

El autocontrol emocional vs. la impulsividad

¿Alguna vez te has guiado por un impulso sin hacer caso de la razón? A largo plazo la dificultad por controlar las conductas impulsivas genera otros comportamientos de riesgo. Esto sucede porque al tratarse de un impulso, la mente no aprende de lo sucedido. No lo interiorizamos y no somos conscientes de hasta dónde nos puede llevar esta falta de control. Ahora bien, no todas las conductas impulsivas tienen porque ser negativas. Algunas actúan como mecanismo de defensa y nos sirven como alerta de un peligro real.

Para controlar nuestras actitudes impulsivas es necesario tener autocontrol emocional. La clave está en la forma cómo interpretamos nuestras emociones. Según el modo en que reaccionamos frente a una emoción, nos condicionará en cómo actuará ésta sobre nosotros. Y eso no es todo ya que la mala regulación de las respuestas emocionales conlleva ansiedad o depresión. Por tanto, debemos prevenir y aprender a actuar antes que las emociones nos invadan. Saber identificar los síntomas, entender nuestro estado de ánimo y después proceder.

Ventajas del autocontrol

Como hemos mencionado anteriormente, para **controlar las emociones** necesitamos conocernos a nosotros mismos. Como dijo Daniel Goleman, autor del libro *Inteligencia emocional*: “La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso, se ha vuelto un aprendizaje crucial de la vida”.

Además, el control que aplicamos sobre nuestras emociones tiene beneficios. Aquí te resumimos los más importantes:

- Mejora el bienestar emocional
- Sube la autoestima
- Aumenta la concentración
- Ayuda en la toma de decisiones
- Permite controlar el estrés en situaciones de bajo presión
- Ayuda a mantener la calma y pensar con mayor claridad
- Permite hacer frente a situaciones difíciles con eficiencia

Consejos para saber controlar las emociones

Sabemos que mantener las emociones a raya es difícil. Hay ocasiones que es irremediable evitar un estado emocional negativo, ya sea tristeza, enfado o nervios. Si quieres corregirlo, aquí te dejamos unas cuantas técnicas que pueden ayudarte a detener o frenar alguna reacción negativa:



✓ **Reafirmación:** Es una de las mejores estrategias para gestionar las emociones. Consiste en reducir el significado negativo de lo que ha provocado esa emoción. Aplícalo cuando la intensidad de tus emociones sea baja ya que tendrás tiempo para buscar un punto de vista distinto de la situación. Cuando veas que pierdes el control, piensa en todo aquello del cual te sientes orgulloso.

✓ **Distracción:** Se trata de desvincularse de la emoción negativa y dirigir la atención hacia pensamientos neutrales. Suele funcionar en momentos puntuales para evitar perder los estribos. Esta técnica también acostumbra a utilizarse para calmar a los niños cuando tienen una pataleta.

✓ **Meditación:** Meditar consigue disminuir a largo plazo la activación de la amígdala cerebral, encargada del control de las emociones y sentimientos. Por este motivo, meditar de forma habitual y respirar correctamente ayudan a prevenir pensamientos negativos, controlar la impulsividad y reducir la intensidad de las emociones.

✓ **Pospón tus preocupaciones:** Si dejamos de preocuparnos por lo que nos inquieta durante unas horas, las emociones regresaran con una intensidad menor. Date permiso para preocuparte más tarde y desvía la atención hacia pensamientos positivos el resto del día. Tu mente estará en equilibrio.

✓ **Encuentra el porqué de tus emociones:** A largo plazo lo que te ayudará es aprender a reconocer tus emociones y saber por qué te ocurren. No luches contra ellas y se honesto contigo sobre el por qué. Saber la verdad de tus sentimientos te ayudará a controlarte.

Tomado de: <https://cepsicología.com/autocontrol-emocional/>

Actividad #1

1. Identificar una situación de tu vida que genere tensiones
2. Reflexionar si era posible evitar dicha tensión y de qué manera?
3. Si esta situación no se logró evitar, que podrías hacer para solucionarla y mejorar tu estado emocional.



AUTOCUIDADO

¿Qué es el autocuidado personal y emocional?

El autocuidado personal y emocional se define como el conjunto de **acciones que emprende una persona en beneficio de su salud y bienestar**. En realidad, se trata de una cualidad innata al ser humano cuyo objetivo principal es garantizar su supervivencia y, con ello, la de su familia y grupo social. Al conjunto de acciones que realizamos en torno a nuestro cuidado personal los denominamos "hábitos de vida". Los hábitos que adoptemos condicionarán nuestro estado de salud general. Interaccionan entre ellos condicionando nuestro estado físico, mental y emocional. Podemos diferenciar entre hábitos de vida saludables versus hábitos de vida tóxicos.

- Hábitos saludables
- Dieta equilibrada
- Consumo de sustancias tóxicas moderado o nulo
- Ejercicio físico moderado
- Descanso reparador
- Prevención y/o reducción de la contaminación ambiental del entorno
- Higiene personal adecuada
- Equilibrio mental y emocional
- Relaciones sociales positivas
- Practicar actividades de ocio
- Contacto con la naturaleza

Hábitos perjudiciales para la salud

- Dieta desbalanceada
- Consumo habitual o excesivo de sustancias tóxicas
- Sedentarismo
- Insomnio o sueño excesivo
- Entorno con contaminación ambiental
- Falta de higiene personal
- Estrés y emociones negativas crónicas
- Relaciones personales negativas o inexistentes
- No disponer de actividades de ocio
- Desatender el contacto con la naturaleza



Los sistemas sociales en los que vivimos actualmente, si bien nos han aportado grandes avances tecnológicos y de desarrollo humano, han supuesto una criba en lo que respecta al respeto de nuestras necesidades básicas de cuidado personal. Los ritmos de vida acelerados; las multitareas en las que nos vemos inmersos; la dependencia del sistema económico; el fomento de la vida urbana como sinónimo de éxito personal y social; etc., nos han llevado a desarrollar muchos **hábitos de vida insanos que atentan contra nuestro bienestar físico, psicológico y espiritual**.

<https://www.psicologia-online.com/que-es-el-autocuidado-personal-y-emocional-4951.html>

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

Actividad #2

1. Piensa en los siguientes aspectos y escríbelos en tu cuaderno.

- ¿Sufres de cambios constantes en tu estado emocional?
- ¿Identificas tus virtudes, defectos y aptitudes?
- ¿Cuáles son las emociones que podemos manejar y las que nos cuestan más trabajo?
- ¿Cuáles son nuestros obstáculos internos y de dónde vienen?
- ¿Cuáles son tus valores, intereses y creencias personales?
- ¿Cuáles son las experiencias que te han marcado?
- ¿Cuáles son nuestras expectativas, sueños, deseos y objetivos?
- ¿A qué le tememos y qué nos motiva a actuar?
- ¿Constantemente buscas justificaciones para no aceptar errores?
- ¿Evades tus responsabilidades culpando a otros?
- ¿El miedo afecta tus decisiones?
- ¿Buscamos las respuestas, fuera de nosotros?
- ¿Cuál es el concepto que tienes de ti mismo?



2. Realiza una reflexión de cómo esto te puede ayudar a sortear situaciones difíciles y zonas de peligro en tu vida cotidiana.