

2
de 19



Autocontrol





*“No se puede poseer
mayor gobierno,
ni menor, que el
de uno mismo”*

Leonardo Da Vinci

¿Qué es?

Es la capacidad de mantener bajo control conscientemente nuestras emociones, pensamientos, respuestas, impulsos, estados de ánimo y sentimientos, evitando las consecuencias negativas sobre la propia conducta.

¿Cuándo la encontramos? ¿Por qué es necesaria?

En situaciones donde sufrimos provocaciones, oposición, hostilidad, dificultades, así como en situaciones constantes de estrés.

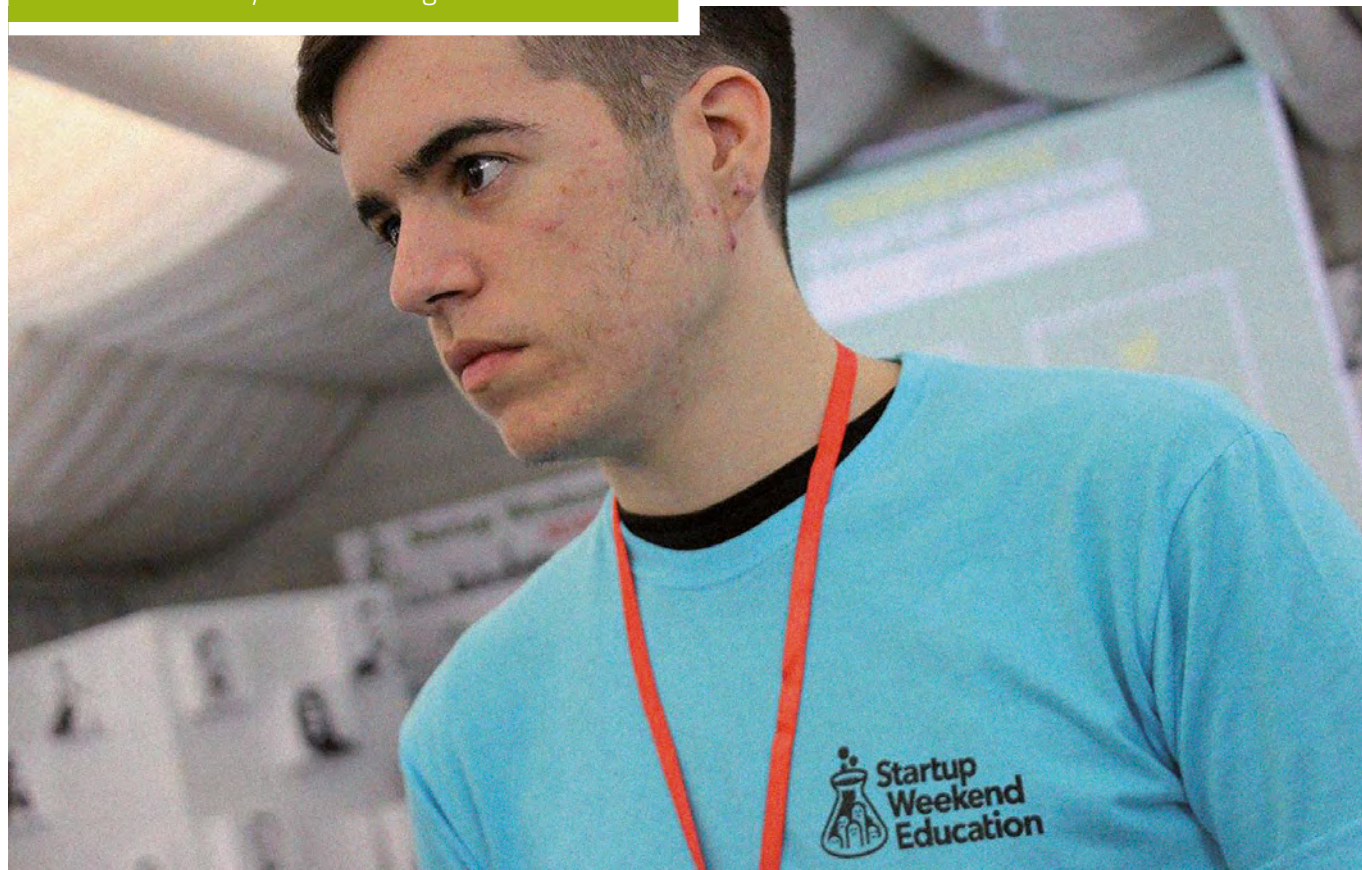
Es necesario porque nos ayuda a actuar desde la racionalidad y evitar consecuencias negativas fruto de actuaciones o decisiones viscerales.

La persona que posee un **NIVEL ALTO** de Autocontrol

- Se expresan con calma en situaciones difíciles, de alta exigencia o provocaciones.
- Toma decisiones y actúa desde la sensatez y reflexión, sin dejarse llevar por la presión del momento, en este sentido sabe cómo le afectan sus emociones y no actúa ni decide dejándose llevar por ellas.
- Es moderado en la expresión de sus emociones y sabe expresarlas con contundencia cuando las circunstancias lo requieren.
- Toma conciencia de sus pensamientos negativos y los controla para evitar alimentar e incendiar emociones, sentimientos y acciones negativas.

La persona que posee un **NIVEL BAJO** de Autocontrol

- Reaccionan con nerviosismo e impulsivamente ante situaciones imprevistas o difíciles.
- Son proclives a dejarse llevar por sus emociones de manera impulsiva, actuando y decidiendo irreflexivamente, sin sensatez y sin pensar en las consecuencias.
- No toman conciencia de cómo sus emociones les afectan a ellos y a las personas que les rodean.
- Utilizan sus propios pensamientos para alimentar e "incendiar" sus emociones y sentimientos.



¿Qué puedo hacer para mejorar el “Autocontrol”?

APRENDE A RECONOCER TUS PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS IMPULSIVOS

y toma conciencia de cómo te afectan a ti y a los demás. Comienza por elaborar una lista con los comportamientos que te gustaría mejorar y las situaciones que suelen desencadenar ese comportamiento.

RECUERDA QUE TU CEREBRO SE DISPARA DE MODO AUTOMÁTICO

pensamientos y emociones que nos hacen actuar de modo irreflexivo y no nos permiten ver y comprender lo que sucede con claridad. Procura estar ALERTA a esos momentos de enfado, miedo, euforia, decepción... y trata de esperar antes de actuar.

EVITA SORPRESAS Y PLANIFICA CON ANTELACIÓN

TU ACTIVIDAD. Especialmente los días difíciles y duros en los que crees que vas a necesitar mucha fuerza de voluntad, cada vez que intentas controlar o contener tus emociones o impulsos vas a consumir fuerza de voluntad y Autocontrol.

SÉ DISCIPLINADO. Cumple las normas y las rutinas a pesar de que no te gusten. Soportar

el tedio, aburrimiento o esfuerzo son un buen ejercicio de Autocontrol.

PRACTICA EJERCICIOS DE MEDITACIÓN,

expertos confirman que dedicar unos instantes a centrar el pensamiento ayuda a controlar y mejorar las acciones propias.

APLICA LA REGLA : PENSAMIENTO + ACCIÓN + PENSAMIENTO.

Planifica, actúa y evalúa.

LAS EMOCIONES NO PODEMOS CONTROLARLAS PORQUE SON AUTOMÁTICAS, PERO SÍ PODEMOS CONTROLAR LAS DECISIONES, comportamientos y pensamientos que las siguen.

MOTÍVATE Y MANTENTE OPTIMISTA, buscando dentro de ti encontrarás las razones que te llevan a querer cambiar tu Autocontrol, tenlas siempre presentes e incluso anótalas si es necesario para no olvidar tus motivos hacia el cambio.

PIDE A ALGÚN COMPAÑERO O PERSONA DE CONFIANZA QUE TE AYUDE y que te haga alguna ver cuándo te estás exaltado.

Recursos

Para ayudarte al desarrollo del **Autocontrol** te presentamos a continuación una serie de lecturas o incluso algunas otras películas que pueden ayudarte a profundizar en su conocimiento y comprensión.



- Doce hombres sin piedad
- Ejecutivo agresivo
- Las dos caras de la verdad



- Fluir (flow) (M. Csikszentmihalyi)
- Gestión del Estrés (J. Barlow; 2000):
- Inteligencia Emocional (Goleman, D.)
- La práctica de la Inteligencia Emocional (Goleman, D.)
- La seguridad emocional. Cómo conocer y manejar los propios sentimientos. (Lindenfield, G.)
- ¿Por qué a mí? (Norwood, R.)
- Pensamiento positivo (Hénil, A.)
- Potencial del pensamiento positivo (Kumaris, B.)
- El Método Silva de Control Mental (Silva, J.):
- Técnicas de Autocontrol emocional (McKay, D.; Eshelman, M.)