



## EL AUTOCONTROL EMOCIONAL SE CONSTRUYE

Por definición, el autocontrol es la capacidad de hacer algo que beneficie sus objetivos a largo plazo, en lugar de algo que pueda satisfacer sus deseos inmediatos. Pero para muchos de nosotros, las asociaciones a corto plazo son irresistibles: terminamos sacrificando el bienestar de nuestro yo futuro con demasiada facilidad. ¿Por qué es tan difícil para algunos ejercer un autocontrol adecuado, y cómo puede aprovechar su propia moderación para siempre?

Angela Duckworth, profesora de psicología en la Universidad de Pensilvania, dice que asignar recursos entre su ser actual y su ser futuro es una lucha continua. Aunque conozca la importancia de prepararse para su futuro, su yo actual también quiere su parte justa. Es una negociación difícil, especialmente durante los momentos en que el "camino fácil" está justo en frente de usted.

Por ejemplo, exhibir autocontrol sobre pasar tiempo en videojuegos y redes sociales, dos de las tentaciones más comunes de la era actual, significa luchar contra mecanismos antiguos en su cerebro, como su deseo de interacción social o su inclinación por la caza. "Eso es realmente lo que nos impulsa a seguir revisando nuestros feeds, para ver si nuestros amigos publicaron algo o si les gustó nuestra última foto", dice Duckworth.

Uno de los descubrimientos más importantes sobre el autocontrol en los últimos años, dice Duckworth, es que las personas varían ampliamente en términos de lo que las tienta. Si está dispuesto a analizar profundamente sus tendencias y puntos débiles, puede reconocer el puñado de problemas en los que necesita trabajar. Una vez que comprenda las fuentes de sus problemas de autocontrol, puede comenzar a dedicar energía para solucionarlos.

Un lugar para comenzar sería la oficina. Para mejorar el autocontrol en el trabajo, Duckworth recomienda primero adoptar un enfoque orientado hacia el futuro para su día, como planificar descansos y los intervalos de tiempo para revisar los correos electrónicos por adelantado. Si puede abstenerse de renunciar a sus impulsos antes del tiempo que se ha asignado, puede lograr un mayor control de su autocontrol general.

Por supuesto, después de haber hecho la planificación, debes cambiar tu comportamiento. El problema de mirar su teléfono celular con demasiada frecuencia, por ejemplo, se puede resolver poniéndolo en silencio o, mejor aún, guardándolo en su bolso hasta el almuerzo. Eliminar la tentación de la vista es clave para garantizar que eres fiel a tu misión.

Finalmente, Duckworth aconseja establecer una base de autocontrol que pueda construir en el futuro. Todos hemos experimentado días de trabajo improductivos debido a que dormimos muy poco la noche anterior o por una comida insuficiente en la mañana. Al practicar una vida más saludable fuera del lugar de trabajo, puede reunir la fuerza y la resistencia para ayudarlo a controlar sus peores impulsos cuando más lo necesita.

¿Cómo funcionan las Técnicas de relajación y autocontrol emocional?

Cuando nos encontramos ante un problema de falta de autocontrol emocional, se recomienda entrenar y manejar lo mejor posible las técnicas de autocontrol, lo que nos permitirá gestionar mejor las emociones disfuncionales.

Cuando aprendemos regular nuestros estados emocionales, podremos expresar las emociones de forma apropiada y regularlas de forma eficiente.

Por medio de un entrenamiento en técnicas de relajación y de autocontrol emocional, tanto físico como cognitivo, se aprende a no cometer errores de pensamiento y a controlar de forma consciente las reacciones que provocan estos pensamientos en nuestro Sistema Nervioso Autónomo (SNA).

Las técnicas de autocontrol ayudan a controlar nuestros impulsos y reacciones, nos enseñan a relajarnos y a estar serenos y descansados. Las personas con un alto grado de autocontrol emocional, se encuentran en mejores condiciones para enfrentarse a las dificultades de la vida diaria y pueden distinguir más fácilmente entre lo que es más importante y lo que no es tan relevante.

### Existen diferentes tipos de autocontrol:

Fisiológico (Dentro de las técnicas fisiológicas de autocontrol, tenemos el entrenamiento autógeno, el método de Jacobson, control de la respiración, la relajación muscular por inducción directa o por relajación diferencial y técnicas de Biofeedback)

Autocontrol fisiológico consiste, entre otros, en:

---

### Control de respiración.

Relajación Muscular: hay pensamientos y actos que provocan, como respuesta del organismo, tensión muscular, esta tensión fisiológica aumenta la sensación subjetiva de ansiedad.

La relajación muscular consiste, fundamentalmente, en la realización de una serie de ejercicios musculares de secuencias de tensión-distensión, es decir, la respuesta de relajación se consigue a través de la tensión.

Este método está recomendado en el tratamiento de la tensión muscular, la ansiedad, el insomnio, la depresión, la fatiga, el colon irritable, los espasmos musculares, el dolor de cuello y espalda, la hipertensión, las fobias moderadas y el tartamudeo.

### Técnicas de Biofeedback:

funciona con instrumentación (y colocación de electrodos) que nos da información acerca de ciertos procesos psicofisiológicos. Debe considerarse una técnica de aprendizaje, dirigida a tomar consciencia ciertos procesos psicofisiológicos con el objetivo final de conseguir su control voluntario sin el uso de instrumentos.

---

### Autocontrol cognitivo consiste en:

Minimizar los trastornos emocionales y conductas auto-derrotistas de las personas para no sufrir y vivir mejor.

Por eso es necesario un cambio en la filosofía y actitudes ante la vida y reconocer los errores de pensamiento.

---

### Con el autocontrol cognitivo se pretende:

Desarrollar una nueva filosofía: reemplazar las filosofías viejas e irracionales por unos pensamientos racionales y alternativos, y obrar de acuerdo con ellos automáticamente.

Aprender una base de conocimiento racional, para lo cual es necesario hacer comprender a la persona lo que es ilógico y falso acerca de las ideas que apuntalan sus perturbaciones.

Mostrar las consecuencias temerarias o contraproducentes de sus ideas irracionales.

Convencer de la lógica y beneficios de estas nuevas ideas para motivar a la persona en el compromiso responsable de adaptarlas como propias.

### Autocontrol conductual consiste en:

- Modelado Encubierto
- Desensibilización
- Entrenamiento en Inoculación de Estrés

### Los beneficios del autocontrol emocional son:

Por medio de la práctica de las técnicas de autocontrol emocional se pueden conseguir importantes beneficios físicos y psicológicos, entre los que se pueden señalar los siguientes:

- La adquisición o incremento de la capacidad de relajación física y psíquica.
- La adquisición de técnicas y sistemas de autocontrol que permiten superar la ansiedad nerviosa y su sintomatología.
- Superación y eliminación del Estrés y sus síntomas.
- Adquisición de la capacidad de controlar las alteraciones emocionales derivadas de situaciones de tensión.
- Identificación y modificación de las estructuras de pensamiento que median y/o producen respuestas de ansiedad.
- Conocimiento de técnicas que permiten dominar estados emocionales negativos.
- Identificación y control de las conductas nerviosas y aceleradas que propician y facilitan las respuestas de ansiedad.

Aumento de la satisfacción personal mejorando la calidad de vida.

Las técnicas de autocontrol emocional nos ayudan a lograr un estado de calma interior y a conseguir mayor bienestar y una vida satisfactoria.

En el Centro Manuel Escudero hemos diseñado un método de relajación que se puede practicar en cualquier momento y en cualquier lugar, llamado «Relajación Completa». Es un sistema de entrenamiento serio y eficaz que te permitirá, en poco tiempo y sin esfuerzo, alcanzar de forma natural un gran control de las emociones, lo que te capacitará eliminar y prevenir la tensión emocional, la angustia, obsesiones, ansiedad, miedos, las preocupaciones y el estrés. Tiene efectos de recuperación y prevención, devolviendo al organismo a su estado natural de equilibrio, normalizando procesos fisiológicos, mentales y emocionales.

Una persona entrenada en técnicas de relajación puede reducir sus niveles de tensión y alteración emocional siempre que quiera, con lo que tendrá la posibilidad de disfrutar, permanentemente de las placenteras sensaciones que se desprenden de la relajación y de todos sus beneficios.

### Algunos síntomas que definen la relajación, son:

Físicos: hormigueo, sensación de peso, sensación de anestesia física, bienestar.

Sistema nervioso autónomo: calor, descenso de la frecuencia cardiaca, manos secas, sensación de levitación, sensación de intemporalidad.

### El Centro Manuel Escudero puede ayudarte con los problemas de ansiedad:

2 formas eficaces de relajarte al llegar a casa.

Nuestro cuerpo necesita relajarse, por eso en el Centro Manuel Escudero hemos desarrollado una metodología de relajación que te permitirá a controlar definitivamente la ansiedad. Esta metodología se presenta en forma de un curso práctico de técnicas de autocontrol y un método guiado para que alcanzas una relajación completa.

El estrés la ansiedad y los nervios endurecen los músculos del cuerpo. No hay nada más eficaz en aprender técnicas de relajación y autocontrol emocional para desconectar y liberar tensiones, tanto a nivel físico como a nivel mental.

Supera la ansiedad con nuestros cursos descargables en MP3 y practica la relajación estés donde estés. Hacer ejercicios de autocontrol emocional y relajación es más fácil con una voz guiándote.