

FICHAS SOBRE AUTOCONTROL EMOCIONAL

“Si te enfadas piensa en las consecuencias” (Confucio 551-479 a.c.)

*“Cuando estés irritado cuenta hasta diez; cuando estés muy irritado, suelta tacos”
(Mark Twain 1835-1910).*

ESTRATEGIAS GENERALES PARA EL AUTOCONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

1. ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN ACTIVA DE LA EMOCIÓN: engloba actividades para controlar emociones negativas:

- **Reducción de la tensión:** relajación y manejo del estrés.
- **Aumento de la energía:** ejercicio físico.
- **Control mental:** poner tus sentimientos en perspectiva, evaluarlos y analizarlos.

2. ESTRATEGIAS BASADAS EN LA BÚSQUEDA DE ACTIVIDADES PLACENTERAS Y DISTRACTORAS: implican acciones agradables y entretenidas que desvían la atención del estado de ánimo negativo:

- **Desarrollar una afición.**
- **Escuchar música.**
- **Pasear.**

3. ESTRATEGIAS DE APOYO SOCIAL: suponen un componente de descarga de nuestro estado emocional:

- **Llamar por teléfono.**
- **Hablar o estar con alguien.**
- **Desahogo emocional como llorar o gritar.**

4. ESTRATEGIAS BASADAS EN LA REGULACIÓN PASIVA DE LA EMOCIÓN.

Ayudan a controlar el mal humor, nerviosismo o tristeza:

- **Ver la Tv.**
- **Comer chocolate o dulces.**
- **Descansar.**
- **Echar una siesta o dormir.**
- **Tomar un café o un refresco.**

ESTRATEGIAS GENERALES PARA MODIFICAR EMOCIONES CONCRETAS

1. CAMBIAR LA EMOCIÓN DE ENFADO E IRA: pueden desarrollarse actividades como:

- Las que suponen un manejo activo de la emoción.
- La búsqueda de actividades placenteras y entretenidas.
- Búsqueda de apoyo social y descarga emocional.

Como actividades prácticas que se pueden utilizar:

- Llamar por teléfono, hablar o estar con alguien
- Controlar los pensamientos:
 - Pensar positivamente.
 - Concentrarte en algo.
 - No dejar que eso te moleste.
 - Darte ánimos.
- Escuchar música.
- Evitar la situación o persona que causa tu mal humor.
- Intentar estar solo/a.
- Analizar y evaluar la situación.
- Intentar poner tus sentimientos en perspectiva.
- Salir de casa y dar un paseo.
- Descansar y echar una siesta, cerrar los ojos o dormir.
- Realizar ejercicio físico.
- Realizar actividades divertidas o entretenidas.
- Desdramatizar la situación con humor.
- Comer algo.
- Ver la TV o alguna película.

Las más eficaces son:

- Hacer ejercicio.
- Llamar por teléfono, hablar o estar con alguien.
- Hacer tareas domésticas.
- Descansar, echar una siesta o dormir.
- Controlar los pensamientos.
- Evaluar y analizar la situación.
- Poner tus sentimientos en perspectiva.
- Evitar la situación o persona que causa tu mal humor.
- Evitar solo/a.

2. ESTRATEGIAS PARA LA MEJORA DE LA TRISTEZA

Existen circunstancias en la que la respuesta de tristeza es absolutamente normal, por ejemplo cuando fallece un familiar; suspendes un examen o te peleas con tu mejor amigo o amiga.

Mediante el estado anímico de la tristeza nos damos un tiempo para reflexionar sobre lo ocurrido y recomponer las piezas rotas.

Es normal que durante unos días experimentes un bajón en el estado de ánimo pero si el mismo se prolonga más de lo normal indica falta de recursos. A continuación te presentamos algunas estrategias para mejorar un estado de tristeza normal:

- **Aprende a controlar tus pensamientos:**
 - Busca los aspectos positivos que estén apareciendo en tu vida y centrate en ellos.
 - Date ánimos en voz baja o para ti.
- **Escucha música.**
- **Toma una ducha o baño echándote agua en la cara.**
- **Haz algo de ejercicio.**
- **También puedes dar un paseo.**

3. ESTRATEGIAS PARA LA MEJORA DE LA TENSION Y EL NERVIOSISMO

En ocasiones nos encontramos ante situaciones que nos desbordan, creemos que no podemos enfrentarlas y nos causan una gran inseguridad.

En el pasado esta reacción nos preparaba para la lucha, huida o inmovilidad, pero en la vida actual debemos prepararnos para superar esta emoción sin recurrir a estas respuestas primitivas. Para ello algunas de las actividades que puedes hacer son:

- **Escuchar música relajante.**
- **Puedes hacer tareas que supongan movimiento, gimnasia o ayudar a tus padres ha hacer algún recado.**
- **Pon en marcha técnicas de relajación:**
 - Realiza 7 respiraciones profundas.
 - Contrae y tensa grupos musculares empezando por la cara, cuello, abdomen, brazos, piernas.
 - Visualiza imágenes que sean agradables para ti. Imagina que estás en la playa y el sol te refleja en la cara.
- **Controla tus pensamientos.**
 - Primero debes encontrarte en un estado de relajación que te permita pensar con claridad (cuenta hasta 10, da un paseo, respira profundamente etc...).
 - Piensa de forma calmada en lo que te ha ocurrido.
 - Intenta no dar vueltas sobre el mismo tema.
- **Habla con alguien de confianza sobre las causas que han originado tu nerviosismo.**
- **Aprende a manejar el estrés:**
 - Organiza el día.
 - Haz planes.
 - Elabora una lista de cosas que hacer.

➤ Descansa y tómate tu tiempo.

CONSEJOS GENERALES PARA NO DEJARNOS LLEVAR POR NUESTRAS EMOCIONES:

1. **LA DISTRACCIÓN:** evita que andemos dando vueltas innecesarias a aquello que nos pone de mal humor, nos irrita, deprime, provoca ira o ansiedad.
2. **LA FOCALIZACIÓN:** sobre todo en sensaciones que sean relajantes mediante la imaginación.
3. **VERBALIZACIONES INTERNAS:** contar hasta 10 hacia atrás o simplemente decirse “tranquilo puedo superar este momento sin enojarme”; “Si me enfado será peor” “Todo el mundo lo supera”. Ayuda a disminuir las respuestas fisiológicas en caso de ira, dar confianza en caso de miedo y ansiedad y no acabar haciendo algo de lo que te arrepentirás más tarde.
4. **SER ASERTIVOS:** es una competencia emocional muy importante que implica un conjunto de pasos:
 - a. ser capaz de calmarse a nivel fisiológico antes del inicio de la conversación
 - b. preparar mentalmente los argumentos que vas a defender
 - c. mantener un tono de voz calmado y lenguaje gestual relajado
 - d. limitar el comentario a lo que te irrita
 - e. no generalizar las críticas.
5. **EXPONERSE PROGRESIVAMENTE A LOS ESTÍMULOS Y ANALIZARLOS CON FRIALDAD:** esta estrategia sirve para afrontar situaciones generadoras de miedo que provocan rechazo o huida. Se trata de convivir con este miedo hasta hacerlo desaparecer exponiéndonos paulatinamente a aquello que nos provoca tal ansiedad.
6. **DA UN RESPIRO A LA MENTE:** en caso de decepción, rechazo etc. Se trata de darnos un tiempo para descansar, recuperar el ánimo y las energías para planear futuras actividades.
7. **MANTENER UNA VISIÓN POSITIVA DE LA VIDA:** para salir de un bajón emocional lo mejor es ver el lado bueno de las cosas y enfrentar con optimismo lo que viene, para ello centrarnos en lo bueno y no dar tanta importancia al lado negativo, compararnos con otras personas.
8. **CAMBIAR LA VALORACIÓN DE LA SITUACION:** las emociones negativas sólo lo son cuando valoramos una situación como estresante, ansiosa o amenazante, por tanto, hay que aprender a calmarse:
 - a. Restando importancia a determinados aspectos que estamos engrandeciendo.
 - b. Buscando otra alternativa a la interpretación que hemos realizado.
 - c. Usar el humor, sobre todo en situaciones donde puede perderse los nervios.
9. **EXPRESAR NUESTRO MALESTAR A LOS DEMÁS** antes de sacar nuestras propias conclusiones, ya que:
 - a. Reduce la intensidad emocional.
 - b. Aporta apoyo y comprensión.
 - c. Nos ofrece nuevas perspectivas o puntos de vista que la ira nos impide ver.
10. **TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN:**
 - a. Tensión o distensión muscular.

- b. Autosugestión o evocación de sensaciones mediante música relajante y la imaginación.
- c. Control de la respiración para oxigenar nuestro cuerpo y como antídoto contra el estrés, la depresión y la ira. Para ello realizar inspiraciones profundas, lentas y largas para después automatizarlas.

Estas técnicas permiten activar el sistema fisiológico de la persona.

11. **ENFRIAR EL MOMENTO.** Dedicar tiempo a pensar en lo sucedido y en las posibles causas, se trata de esperar a que la agitación disminuya o incluso buscar un lugar donde descargar el enojo para patear, gritar o golpear.
12. **EJERCICIO FÍSICO:** disminuye los niveles de ansiedad u hostilidad que inundan nuestro organismo.
13. **ACTIVIDADES SOCIALES, DE OCIO Y TIEMPO LIBRE:** son acciones que resultan incompatibles con estados de ansiedad, temor o depresión. Es muy importante rodearse de personas que conozcan nuestra situación y nos acompañen.

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

EXTREMERA PACHECO, Natalio; FERNÁNDEZ BERROCAL, Pablo. *El Autocontrol Emocional*. Málaga: Arguval, 2002.