

¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL? DEFINICIONES Y TÉCNICAS

Por José Emilio Alberola Colomar. 16 septiembre 2019



Una gran parte de nuestras acciones diarias están precedidas por los dictados de nuestra voluntad, sin embargo, en ocasiones no sucede así, no hacemos lo que queríamos hacer o hacemos lo que no queríamos. La cuestión que nos interesa es descubrir qué nos mueve a hacer algo, o bien, qué es lo que nos impide actuar según lo decidido, qué nos alienta a ejecutar una acción a sabiendas que no es la adecuada, a ceder ante una tentación o a dejar para mañana lo que deberíamos hacer hoy. Para ello, habrá que conocer cómo se forma la voluntad, qué distorsiones pueden darse en el proceso y cómo controlarlo.

¿Qué es la voluntad?

La voluntad es una facultad que tiene la mente para dirigir nuestras acciones del día a día. Se forma mediante un proceso psicológico que tiene lugar en un estado mental consciente y gozando de plena libertad de acción (no existen fuerzas que obliguen a una determinada acción) por el que se genera una respuesta de acción u omisión ante un estímulo interno o externo.

Voluntad: definición de la RAE

El Diccionario de la RAE describe la voluntad, entre otras acepciones, con los siguientes términos:

- Facultad de decidir y ordenar la propia conducta.
- Intención, ánimo o resolución de hacer algo.

Siguiendo esta definición vemos que confluyen en la voluntad tres aspectos básicos:

1. La decisión de hacer o no hacer una cosa.
2. Una intención de llevar a cabo esta decisión.
3. El impulso a ejecutar la acción.

Por tanto, para conocer cómo se forma la voluntad habrá que centrarse en estos tres aspectos:

1. Tomar una decisión

Las personas no actuamos de forma aleatoria, no solemos elegir nuestras acciones al azar, sobre todo las que tienen que ver con asuntos de importancia, en estos casos lo hacemos tras un proceso cognitivo de razonamiento en el que contrastamos y evaluamos las ventajas e inconvenientes de las respuestas conductuales posibles (proceso de deliberación) y elegimos la que nos parece más adecuada, la que más beneficios nos aporta (por ejemplo, dejar o no de fumar, cambiar o mantener mi actitud frente a ciertas situaciones o personas, preparar oposiciones, buscar un nuevo trabajo, cambiar de domicilio, etc.). La clave para decidirnos por una opción está en la convicción, esto es, llegar al convencimiento de que, ante una situación o cuestión concreta, la opción de respuesta elegida es la mejor posible.

2. La intención de actuar en consecuencia

¿Cómo actuar al tomar una decisión? La decisión tomada sobre algo induce a un deseo de llevarla a cabo, a un “querer” hacerlo. Es un estado de ánimo que nos predispone a actuar de una determinada manera. El diccionario de la RAE define la intención como “la determinación de la voluntad en orden a un fin”. En forma similar la define Franz Brentano (filósofo del S. XIX) que señala: “la intencionalidad es la característica común de todos los fenómenos psicológicos. Se trata de la

propiedad que dirige a un acto o suceso determinado hacia un objeto o meta situada en el mundo externo”.

Está vinculada a una actitud proactiva y suele estar condicionada por un aspecto emocional: la expectativa de obtener un beneficio, bienestar o placer, o la evitación de un perjuicio que se atribuye al estímulo en cuestión. También depende de la percepción que tengamos sobre la suficiencia de nuestros recursos para llevar a cabo la acción elegida, tanto psicológicos (autoconocimiento, autoestima, inteligencia, sensibilidad emocional, etc.) como materiales o económicos que se requieren en virtud de las circunstancias y cuya carencia puede anular la intención (por ejemplo: “sé que la decisión es la correcta, pero no me siento capaz de llevarla a cabo”; o bien: “no tengo recursos económicos suficientes para hacerlo”).

3. El impulso para actuar

La intención abre la puerta a ejecutar la acción decidida y para ello se requiere una energía adicional, un impulso, que es la fuerza psicológica que mueve a la persona a realizar una determinada acción y persistir en ella hasta su culminación. Está relacionado con la motivación, que es un estado mental que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados. Implica la activación de las fuerzas psicológicas proactivas (ilusión, utilidad, obligación, necesidad) pero que puede verse frenada por fuerzas impeditivas (miedo, vergüenza, desgana, etc.).

¿Qué es el autocontrol?

El autocontrol nos permite controlar los aspectos importantes de nuestra vida diaria: la atención, los pensamientos, las emociones, los deseos y las acciones (todos los días tomamos decisiones para resistir impulsos que nos “tientan” con la expectativa de obtener algo agradable). En este sentido, deberíamos evitar las interferencias negativas en el proceso de formación de la voluntad, superar las tentaciones que la modifican o eliminan y suprimir las acciones inconscientes que están fuera de nuestro control (manías, ticks, comportamientos obsesivo-compulsivos, expresiones verbales y gestos repetitivos, hábitos inadecuados, etc.).

La cuestión central es: ¿hasta qué punto podemos controlar nuestros impulsos volitivos y llevar a la práctica nuestras decisiones? Todo depende de la fuerza de voluntad y el autocontrol que tengamos para efectuar la decisión tomada o para dominar el impulso tentador que surge de nuestro interior. Para saber cómo trabajar el autocontrol, primero es necesario conocer qué es el autocontrol y cuáles son sus componentes.

Autocontrol: definición en psicología

¿Qué es autocontrol personal? El significado de autocontrol es la capacidad que presenta una persona para regular su propia conducta, pensamientos y sentimientos.

Kelly McGonigal, psicóloga de la salud y experta en neurociencia aplicada a la relación entre la mente y el cuerpo señala tres aspectos diferentes dentro del concepto de autocontrol:

1. La capacidad de resistir las tentaciones.
2. La capacidad de hacer lo que hay que hacer.
3. La conciencia de objetivos a largo plazo.

¿Cómo aprender a tener autocontrol? McGonigal indica que la forma más eficaz de aprender a controlarnos es comprender cómo y por qué perdemos ese control. Para ello, nos invita a diseccionar cada uno de nuestros errores: ¿qué es lo que nos lleva a ceder ante una tentación o a dejar para mañana lo que queremos hacer hoy?, ¿cómo podemos transformar el conocimiento de nuestros fallos en estrategias para triunfar?

Por otra parte, hay que tener en cuenta que en la formación y control de la voluntad intervienen complejos mecanismos tanto psicológicos como fisiológicos, y entre ellos figuran:

1. De carácter psicológico

La voluntad precisa de un estado mental de autoconsciencia, esto es, un estado mental en el que la persona tiene la conciencia de sí mismo, de que es ella quien está pensando, y lo está haciendo aquí y ahora (aunque en realidad son muy comunes las situaciones en las cuales no somos conscientes de los factores reales que influyen nuestras evaluaciones).

La autoconsciencia es esencial para focalizar la atención, analizar la información y tomar una decisión. En las situaciones en las que no predomina (por ejemplo,

en los procesos cognitivos automáticos o en los estados bajo la influencia de estupefacientes) la voluntad desaparece y perdemos el control de nuestros actos. La importancia de la conciencia en relación con la voluntad la define el filósofo de la ciencia David Chalmers en base a tres facultades de la conciencia:

1. El control deliberado del comportamiento.
2. La capacidad para acceder a sus propios estados mentales.
3. Integración de la información mediante un sistema cognitivo.

2. De carácter fisiológico

La voluntad es un fenómeno mental que surge como resultado de un conjunto de procesos biológicos subyacentes, por tanto, es innegable la influencia de la estructura orgánica cerebral y su funcionamiento (condicionada por la genética y los factores epigenéticos). No obstante, la voluntad no está determinada por los genes ni por los procesos biológicos, depende más bien de otros fenómenos mentales como la percepción, interpretación, emocionalidad, actitud, motivación, etc.

La estructura cerebral que interviene en la toma de decisiones está centrada en la corteza prefrontal, que tiene funciones cognitivas, y el sistema límbico que se encarga de los aspectos emocionales que influyen en los procesos volitivos. La función de control depende de la comunicación entre ambas, esto es, de la amplitud y direccionalidad de la conectividad neuronal: a mayor intensidad de las conexiones neuronales en la dirección corteza prefrontal hacia el sistema límbico, mayor control de sus acciones tendrá la persona.

Según el neurocientífico A. Damasio, en la corteza prefrontal se localizan sistemas a través de los cuales la emoción contribuye a la elección y toma de decisiones. Es una función de regulación de la conducta por la información afectiva, pues vincula las alternativas de acción a reacciones corporales (palpitaciones cardíacas aceleradas y sudor cutáneo) según se perciban como agradables o desagradables. Esto implica que la probabilidad de una respuesta dependerá, en cierto grado, de la intensidad de la fuerza que imprime la emoción asociada al suceso en cuestión, que impulsará la decisión hacia aquellas conductas que no perturben nuestra estabilidad emocional, de lo contrario se producirán sentimientos de culpa, irritación, vergüenza, frustración, etc. (la exposición a un estímulo cargado de emociones puede anular nuestro sistema cognitivo racional y llevarnos a acciones impulsivas).

¿Por qué no tengo fuerza de voluntad o autocontrol?

Existen distorsiones que afectan al proceso de formación de la voluntad. Durante el proceso de formación pueden aparecer factores inherentes a la persona o inducidos por el entorno que introducen modificaciones en el mismo o lo paralizan. Dejando a un lado aquellos que escapan al control racional (el ofuscamiento invencible, la pasión irrefrenable, el alcoholismo y la drogadicción, etc.) y siguiendo el esquema anterior los más habituales son:

1. La falta de convicción

Si no estamos plenamente convencidos de la bondad de la acción elegida, será muy probable que desistamos de llevarla a cabo. Las dudas generan inseguridad y disminuyen las expectativas sobre el resultado esperado. Las dudas pueden darse:

Sobre la conveniencia de la acción elegida, considerando las consecuencias que podrían darse si no se produce el resultado previsto (“si sale mal será un desastre”; “quizás no sea el momento adecuado”; “debería pensarlo otra vez”).

Sobre la capacidad personal o la suficiencia de los recursos disponibles. (“puede que no valga para esto”; “es muy difícil conseguirlo”; “no podré hacerlo”; “no tengo medios”; “tengo vergüenza”).

Uno de los peligros de la duda es que abre la puerta a la persuasión, la sugestión y la seducción, que son procesos destinados a dirigir o cambiar la actitud, el comportamiento o las emociones de una persona hacia algo o alguien mediante el uso de palabras para transmitir nueva información o un nuevo razonamiento. Son instrumentos que utilizan los agentes sociales (empresas, políticos, líderes religiosos) para modificar nuestras elecciones y dirigir las a favor de sus intereses, por ello tenemos que llegar a la convicción de que nuestra decisión es la correcta, pues una persona plenamente convencida de algo es difícil de manipular.

2. Falta de motivación suficiente

La motivación está asociada al valor que tenga para nosotros el resultado de la acción, de forma que cuanto más satisfacción y beneficios nos reporte más ilusión tendremos en conseguirlo. Cuando las expectativas placenteras sobre el resultado esperado se ven superadas por las dificultades que ello comporta (sean

reales o imaginarias) nos empeñamos en encontrar excusas para no llevarla a cabo y aparece la abulia y sus principales aliados: la pereza, la acidia, la procrastinación, los prejuicios, etc., incluso el autoengaño, que inducen a que la propia mente invente una justificación para retrasar o anular la acción elegida (nos preguntamos: ¿es realmente necesario?, ¿no hay otra opción?, ¿y si no sale bien?, ¿debería esperar a tener más información?).

3. Conflicto entre la razón y la emoción

En gran parte de las acciones suelen confluír fuerzas emocionales, tanto positivas (amor, ilusión, altruismo, responsabilidad, obligación, etc.) como negativas (miedo, ira, vergüenza, celos, etc.) que afectan a nuestra decisión impulsándola o rechazándola. La lucha entre lo que la razón nos dice que deberíamos hacer y lo que la emoción nos incita a hacer (sobre todo cuando está bajo el dominio de las pasiones) genera tensiones internas que pueden modificar la voluntad y suprimir la acción (como el miedo a sufrir un dolor físico en una prueba médica o la vergüenza de hablar en público).

En este aspecto puede enmarcarse la teoría de la disonancia cognitiva del psicólogo Leon Festinger, que se refiere a la incomodidad, tensión o ansiedad que experimentan las personas cuando sus creencias o actitudes entran en conflicto con lo que hacen (por ejemplo, sabemos que deberíamos castigar a nuestro hijo, pero al final no lo hacemos porque nos sentimos mal). Este displacer puede llevar a un intento de cambio de creencias o actitudes (incluso llegando al autoengaño) para reducir el malestar que producen (un ejemplo típico es el del fumador que dice: “fumar dos o tres cigarrillos al día no hace daño”).

¿Qué es el autocontrol: definición y técnicas - Por qué no tengo fuerza de voluntad o autocontrol?

Técnicas de autocontrol

¿Cómo controlar impulsos? ¿Cómo ejercitar el autocontrol? Siguiendo nuestro enfoque, para fortalecer la voluntad es necesario conocer en qué paso del proceso de formación de esta somos más vulnerables: en la falta de convicción; en la inseguridad que debilita la intención; en la falta de energía para el impulso o en la fuerza emocional que domina en un momento dado nuestra voluntad. En

virtud de estos cuatro factores las estrategias pueden agruparse las siguientes técnicas de autocontrol y ejercicios para mantener el autocontrol:

1. Cree en tu decisión

¿Cómo tener autocontrol? Fortaleciendo la creencia de que la decisión adoptada es la más conveniente. Debemos considerar todos los elementos que inciden sobre el asunto a decidir:

- Suficiencia, veracidad y coherencia de la información obtenida del mismo
- Evaluación de los recursos disponibles
- Valoración de las consecuencias

Con base a todo ello, efectuar un proceso de razonamiento adecuado a las circunstancias que nos llevará a conseguir argumentos que confirmen la validez de la decisión adoptada. La plena convicción de que la respuesta elegida es la más apropiada impulsa la intención de llevarla a cabo al eliminar o disminuir las dudas sobre ella.

El psicólogo y premio Nobel Daniel Kahneman señala que tomamos las decisiones en virtud de dos sistemas de razonamiento:

1. *El implícito*, que es intuitivo, rápido, automático, frecuente, emocional, estereotipado y subconsciente (típico de las personas impulsivas o vehementes).
2. Y, *el explícito*, que es lento, lógico, calculador y consciente (a veces es demasiado lento, como en las personas indecisas o inseguras).

La mayoría de nuestras decisiones diarias siguen el sistema implícito, que tiene mayor probabilidad de cometer errores (estos suelen aparecer de forma inadvertida para nuestra mente consciente). Sin embargo, cuando interviene el sistema explícito, en el que invertimos mayor esfuerzo cognitivo, las probabilidades de tomar la decisión correcta son mayores.

2. Motívate

Otra de las técnicas de autocontrol consiste en obtener la energía suficiente para iniciar el impulso volitivo hacia la acción. Para ello centraremos la atención únicamente en los alicientes de esta, esto es, en los beneficios que obtendremos si la ejecutamos, que actúan como eje de la motivación, proyectándolos de forma reiterada en nuestra mente hasta que se eliminen las reticencias a iniciar la

acción decidida (por ejemplo, si tenemos ilusión de hacer un viaje, pero la pereza para organizarlo es un obstáculo, habrá que insistir mentalmente en los aspectos ilusionantes que nos impulsaron a pensar en el viaje). En este sentido, deberíamos preguntarnos si estamos considerando todos los beneficios o ventajas que reportaría la acción o sólo tenemos en cuenta unos pocos, pues pueden existir otros alicientes que no hemos tenido en cuenta.

Por otra parte, sin perjuicio de las distintas técnicas cognitivo-conductuales aplicables, pueden utilizarse como técnicas de entrenamiento en autocontrol sencillas y fáciles de aplicar:

3. Usa las auto instrucciones

Las autoverbalizaciones o autoinstrucciones son un sistema de “hablarse a sí mismo” para darse unas pautas de conducta, favoreciendo así la interiorización de los procesos mentales (se trata de utilizar el papel del lenguaje por su capacidad para sustituir a la experiencia directa). ¿Cómo mejorar el autocontrol? Cuando aparece un pensamiento tentador hacia algo apetecible y que implica hacer algo que no deberíamos o no hacer lo que debemos, hay que recuperar el Yo autoconsciente para que aparte a este otro Yo tentador e insensato y decirnos: ¿por qué estoy pensando en hacer (o no hacer) esto si no es lo que había decidido? Tenemos que aprender a decirnos: “Tengo que hacer lo que he decidido, porque es lo correcto y es bueno para mí, así que: ADELANTE, no debo volverme atrás”, o bien: “ALTO no debo hacerlo”. Para favorecer el aprendizaje de esta técnica puede usarse como referencia el modelo para la modificación cognoscitivo-conductual de Donald Meichenbaum. Aquí encontrarás más información sobre el entrenamiento en autoinstrucciones de Meichenbaum.

Estas instrucciones consisten en un ejercicio de autocontrol y deben repetirse cada vez que estemos ante este tipo de situaciones, y con el tiempo, se convertirán en un hábito o patrón de conducta que actuará de forma espontánea e inconsciente (una serie de investigaciones han demostrado que resistir repetidas tentaciones tiene un impacto en la mente al incrementar las conexiones neuronales en la dirección de la corteza prefrontal hacia la amígdala). También puede hacerse un entrenamiento sobre la conducta, para favorecer las adecuadas y eliminar las que no lo son. Se realiza con pequeños retos (no comer tal cosa, no fumar después de comer, levantarme nada más suene el despertador, etc.) y poco a poco aumentamos el nivel del reto a superar.

4. Practica la concentración

Este ejercicio para desarrollar el autocontrol consiste en un entrenamiento para ayudarnos a controlar y focalizar la atención. Un ejemplo puede ser mantener la atención en una imagen mental y evitar las distracciones durante un tiempo cada vez mayor (técnica del mindfulness). Esta práctica hace que aumente la focalización de nuestra mente en el Yo autoconsciente, que es el estado mental con el que controlamos nuestra voluntad. La meditación ha demostrado ser una de las maneras más eficaces de aumentar la fuerza de voluntad. La investigación sobre ella indica que tres horas de meditación aumentan el autocontrol y la capacidad de concentrarse, y tras once horas de práctica de mediación se pueden ver cambios visibles en el cerebro (la meditación aumenta el flujo de sangre en la corteza prefrontal y, además, parece que se mejoran las conexiones neuronales entre las áreas responsables del autocontrol).

5. Prémiate

¿Cómo mejorar el autocontrol? Otra de las técnicas de autocontrol más eficaces consiste en reforzar los éxitos. Ejercer un control de la voluntad es a veces sufrido y doloroso, sobre todo porque supone una lucha contra nosotros mismos: nuestro Yo sensato contra el Yo tentador, por lo que necesita un reforzamiento continuo, esto es, además de la satisfacción y el bienestar alcanzado, también es recomendable darse una auto-recompensa por cada éxito conseguido en este control (un premio, un pequeño placer, etc.). Es evidente que el dominio de la voluntad requiere un esfuerzo considerable, implica el dominio de la razón ante los estímulos que nos presenta el entorno, pero quien lo consigue enaltece su persona, aporta seguridad y confianza en uno mismo (mejora la autoestima) y se siente más fuerte porque percibe que controla su vida y goza de libertad.

TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL

Por Claudia Pradas Gallardo. Actualizado: 3 abril 2019



Las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, frustración, etc. Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardiaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos. Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una

intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o los lleven a realizar conductas indeseables.

¿Qué son las emociones?

Así en las emociones humanas entran en juego cuatro aspectos:

1. Una situación concreta.
2. Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
3. Unos pensamientos determinados.
4. Un tipo de respuestas concretas apropiadas para esa situación.

La ansiedad y la ira son reacciones naturales y positivas que tenemos para ponernos en alerta ante determinadas situaciones, que son consideradas como peligrosas. Pero también pueden ser emociones negativas que no funcionan

como debieran, activándose ante estímulos inofensivos y provocando malestar y conductas inadecuadas. Comprender, conocer y admitir las emociones es el procedimiento para poder controlarlas.

La ansiedad

La ansiedad es una de esas emociones que hay que saber manejar porque son vividas como desagradables y pueden provocar conductas inapropiadas, especialmente cuando se producen ante contextos sociales (por ejemplo, hablar en público) o ante situaciones que no entrañan ningún peligro (por ejemplo, subir en ascensor, salir a la calle, etc.).

La Ansiedad consiste en un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente). Esto es, la “ansiedad”, incluye los siguientes componentes:

- Los pensamientos y las imágenes mentales atemorizantes (cognitivo)
- Las sensaciones físicas que se producen cuando estamos nerviosos o furiosos. (fisiológico).
- Los comportamientos que son la consecuencia de la respuesta de ansiedad (conductual).

La ira

La ira es otra emoción que puede ser problemática. La ira hace referencia a un conjunto particular de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, el enojo, etc. y que suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos lo que deseamos.

Las reacciones fisiológicas ante la ira son similares a las que se producen ante la ansiedad; lo que diferencia a una de la otra es el tipo de situaciones que las provocan, los pensamientos que se producen en esas situaciones y las conductas que se desencadenan.

La autoría de este apartado corresponde a Angel Antonio Marcuello García.

Cómo controlar la ansiedad y la ira

Los seres humanos vivimos tanto la ansiedad como la ira de forma negativa y respondemos de una manera inadecuada ante ellas. Por instinto de supervivencia, buscamos formas específicas para eliminar las emociones negativas.

Estas soluciones pueden ser correctas (hacer deporte, meditar, hacer ejercicios de respiración...) o inadecuadas (fumar, beber alcohol, responder de manera agresiva...). Las conductas inadecuadas a menudo tienen consecuencias negativas.

Ahora que ya conoces las emociones que pueden interferir de manera negativa en nuestra vida, llega el momento de contarte las 12 técnicas de control emocional que cambiarán tu manera de gestionar tus sentimientos.

Técnica n.º 1: Respiración profunda

Esta técnica de control emocional es muy fácil de aplicar y, además, resulta muy útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
4. Repite el proceso anterior

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

Técnica n.º 2: Detención del pensamiento

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

1. Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
2. Di para ti mismo “¡Basta!”
3. Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

El problema de esta técnica es que se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos.

Técnica n.º 3: Relajación muscular

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo. Para su práctica sigue los siguientes pasos:

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
2. Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
3. Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.
4. Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

Técnica n.º 4: Ensayo mental

Esta técnica de control emocional está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro.

Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.

Técnica n.º 5: regulación del pensamiento

Cuando estamos ante un momento de malestar mental y no sabemos cómo gestionar nuestras emociones, solemos experimentar algo conocido como "torrente de pensamientos". Muchas veces, estos pensamientos incontrolados son negativos y no nos dejan buscar una solución a la situación estresante.

Por esa misma razón, regular el pensamiento puede ser una eficaz técnica de control emocional. ¿Cómo podemos hacerlo? El primer paso será detectar el torrente de pensamientos e ir identificando qué tipo de ideas acuden a nuestra cabeza. A continuación, podemos probar de apuntarlas en una libreta si estamos solos para luego trabajar sobre esas afirmaciones.

Técnica n.º 6: razonamiento lógico

Muy ligada a la anterior técnica de control emocional, el razonamiento lógico consiste en analizar uno a uno los pensamientos que nos producen malestar emocional y razonarlos de manera lógica, por ejemplo:

Pensamiento: "soy un inútil y no sirvo para nada"

Emoción: tristeza y llanto

Razonamiento lógico: "¿hasta qué punto es cierta esa afirmación? ¿de qué me sirve pensar eso de mí? ¿qué puedo hacer para cambiar ese pensamiento?"

Técnica n.º 7: distracción

Esta técnica se recomienda hacer en momentos de emergencia, cuando no podemos controlar los sentimientos de otra forma. Cuando nos sentimos desbordados por nuestras emociones, podemos intentar distraernos con algún estímulo que nos reconforte como una canción, un libro, una película...

Técnica n.º 8: Autorregulación

La autorregulación emocional es una técnica que requiere algo de práctica. Sin embargo, es muy eficaz. Para lograr autorregularnos, debemos seguir los siguientes pasos:

1. Detectar y apuntar los momentos en los que perdemos el control
2. Cuando estemos calmados, pensar en los desencadenantes de la situación (qué estábamos pensando cuando perdimos el control de nuestras emociones)
3. Identificar los pensamientos desencadenantes antes de que deriven en emociones incontrolables
4. Aprender a regular nuestras emociones durante momentos de crisis ayudándonos de otras técnicas de relajación.

Técnica n.º 9: Educación emocional

Este es un ejercicio para prevenir las crisis emocionales. La educación emocional consiste en aprender a detectar los sentimientos y valorarlos sin juzgarlos negativamente. Todas nuestras emociones son necesarias en algún nivel y os ayudan a adaptarnos al mundo que nos rodea.

Técnica n.º 11: Entrenamiento Asertivo

El entrenamiento asertivo es una técnica que requiere de un especialista para ser completada satisfactoriamente. Este grupo de ejercicios psicológicos tiene como objetivo aprender a responder de forma asertiva ante un conflicto, algunas de las técnicas del entrenamiento asertivo son:

- Identificar las situaciones en las cuales queremos ser más asertivos.
- Describir las situaciones problemáticas.
- Escribir un guion para el cambio de nuestra conducta.
- Poner en práctica dicho guion.

Técnica n.º 12: Mindfulness y meditación

Finalmente, para concluir sobre las mejores técnicas de control emocional, vamos a hablar de la terapia mindfulness o consciencia plena. Esta terapia basada en los principios de la meditación es altamente eficaz para relajar los niveles de ansiedad en momentos de crisis emocional. Se trata de parar nuestro torrente de pensamientos y centrar la mente en el "aquí y el ahora", en nuestras sensaciones presentes y en lo que nos rodea en ese preciso instante. Descubre aquí cómo se aplica el mindfulness en la terapia cognitiva.