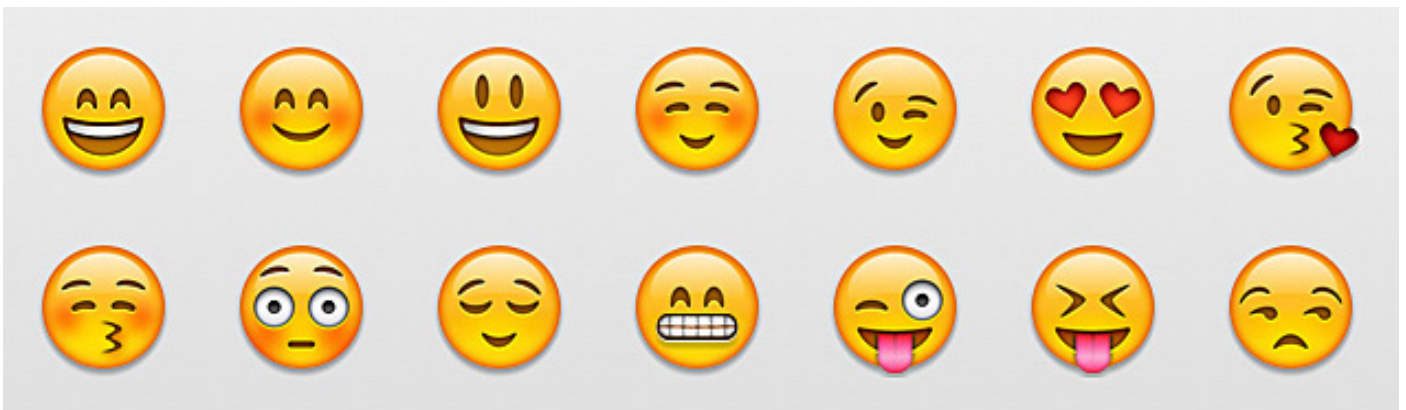


SALUD LABORAL

nº 402

Técnicas para controlar las emociones



La forma en que interpretas tus emociones puede cambiar la forma como las vives. La forma en que reacciones frente una emoción en concreto condicionará cómo actúa sobre ti

Ya dijo Nietzsche que los pensamientos vienen cuando ellos quieren, y no cuando nosotros desearíamos. Del mismo modo, tus emociones tampoco aparecen o desaparecen cuando tú lo decides. Pero, ¿es posible tener algún control sobre las emociones o debes resignarte a que dominen tus actos?

¿Alguna vez te has preguntado por qué alguien es capaz de hablar en público sin aparentar nervios mientras que otra persona se viene abajo? ¿Por qué hay gente que en una discusión sucumbe a la ira mientras otros mantienen la calma?

El autocontrol es vital para conseguir objetivos, tener relaciones personales sanas y en general ser felices. Las personas que tienen un buen autocontrol tienden a ser más populares y más exitosas en varias áreas de la vida. Sin embargo, aquellas con bajo autocontrol están en riesgo de comer en exceso, caer en adicciones o mostrar bajo rendimiento.

Desafortunadamente, como todos sabemos, el autocontrol a veces falla y parte del problema es que sobreestimamos nuestra habilidad para resistir la tentación.

La buena noticia es que el autocontrol se puede construir y trabajar, como un músculo. Solo se necesita hacer el tipo correcto de ejercicios mentales, por eso te proponemos técnicas sencillas para que aprender a controlar y/o gestionar tus emociones.

10 TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

1. Ego

La investigación ha demostrado que el autocontrol es un recurso ilimitado. Ejercitarlo tiene claros efectos psicológicos y fisiológicos, como menores niveles de glucosa.

A cualquier hora tenemos un “límite” de autocontrol. Cuando te has estado autocontrolando, habrás gastado energía y tendrás más posibilidades de caer en la tentación. Los psicólogos llaman a esto el “agotamiento del ego”.

Reconoce cuando tus niveles de autocontrol son bajos y asegúrate de evitar la tentación durante esos momentos. El primer paso para tener un gran autocontrol es conocer cuando te sientes con menos energía.



2. Compromiso

Toma una decisión antes de tentar la tentación. Comprometerte a conseguir objetivos difíciles puede dirigirte a conseguir un gran rendimiento.

Es difícil comprometerse porque normalmente nos gusta dejar nuestras opciones abiertas. Pero si eres duro contigo mismo, seguro que no te arrepentirás.

Ejemplos de compromisos: - Ponerte límites de tiempo para terminar tareas. - Salir con una cantidad de dinero limitada. - Solo tener comida sana en casa para evitar la tentación de comer dulces o comidas grasas.

3. Usa recompensas

Pueden funcionar para fortalecer el autocontrol. Ponerse a nosotros mismos pequeñas recompensas funciona.

4. Usa castigos

No solo nos deberíamos prometer una recompensa por el buen comportamiento sino también un “castigo”. La amenaza del castigo te anima para conseguir los objetivos a largo plazo.

Los castigos deben ser algo que realmente nos moleste. Si has roto tu compromiso de fumar y te gusta salir por la tarde a pasear, te podrías poner el castigo de no salir durante una semana.

5. Combatir el inconsciente

Parte de la razón por la que caemos fácilmente en la tentación es que nuestro inconsciente siempre está preparado para socavar nuestras mejores intenciones.

Trata de mantenerte fuera de las tentaciones -físicas y mentales- y cerca de las cosas que promueven tus metas.

6. Ajustar las expectativas

Incluso si no es de forma natural, trata de ser optimista sobre tu habilidad para evitar las tentaciones.

Ser optimista sobre la capacidad para evitar las tentaciones y conseguir objetivos, puede ser beneficioso.

Permítete sobrestimar tu habilidad para conseguir tu objetivo, hasta el límite en que no caiga en la fantasía y no dejes de aplicar otras técnicas de autocontrol.

7. Ajusta tus valores

Al igual que puedes tratar de pensar de forma más optimista, también puedes cambiar como valoras los objetivos y tentaciones.

Cuando valoras más tus objetivos, te orientarás automáticamente a ellos. De la misma forma, devaluar las tentaciones te ayudará a evitarlas de forma automática.

8. Usa tus emociones

Las emociones a menudo controlan a la razón, por tanto usa tus emociones para incrementar el autocontrol.

Puedes incrementar la motivación hacia tu objetivo de la misma manera; pensar sobre los aspectos emocionales positivos de conseguirlo; la excitación, bienestar, orgullo...

9. Auto-afirmaciones

Ejercitar el autocontrol significa evitar un mal hábito. Un modo de hacerlo es usando auto-afirmaciones; reafirmar los valores en los que crees: familia, trabajo, lealtad... siempre y cuando sea un valor central tuyo.

Pensar sobre sus valores centrales puede ayudar a recuperar tu autocontrol cuando este ha disminuido.

10. Pensar en abstracto

Parte de la razón por la que las auto-afirmaciones funcionan es que nos hacen pensar en abstracto: el pensamiento abstracto mejora el autocontrol.

Somos más capaces de pensar en abstracto si pensamos sobre los motivos de hacer algo, en lugar de únicamente pensar en cómo lo hacemos.

Y una última razón para evitar la tentación...

Hay personas que piensan que al caer en la tentación solo una vez, volverán con más energía para autocontrolarse y no volver a caer. Por ejemplo: que por fumarse un cigarro no pasa nada y que tras el estaremos con más ganas de dejarlo definitivamente.

Sin embargo, la investigación en Psicología ha demostrado que esto no es cierto. Si todo falla, debes ser consciente que caer en la tentación y rendirte, no hará que vuelvas más fuerte; aún peor, aumentará tu tendencia a caer de nuevo en el futuro.

CONCLUSIÓN

Si quieres aprender realmente cómo controlar tus emociones debes saber que no hay una solución única. Encontrar la estrategia más adecuada para regular los sentimientos negativos así como entender su origen para tratar la causa es la única forma de evitar que tomen el control de nuestra mente.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Salud Laboral
FEUSO