

# *Control de Las Emociones*



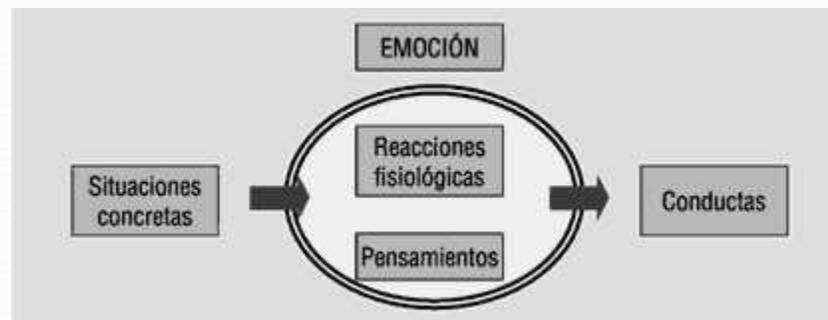


## 1. LAS EMOCIONES.

- 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 les lleven a realizar conductas indeseables.

## En las emociones humanas entran en juego cuatro aspectos:

- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
- Unos pensamientos determinados.
- 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).



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).

Ejemplos:



## 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.



*Formas Concretas de Manejar  
las Emociones de Ansiedad e Ira:*



## *Técnica N.º 1: Respiración profunda*

- Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.
- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- 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:
- 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.)
- Di para ti mismo “¡Basta!”
- 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.



## Ejemplos:

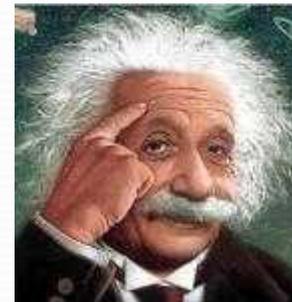
### PENSAMIENTOS NEGATIVOS:

- “Soy un desastre”  
“No puedo soportarlo”  
“Me siento desbordado”  
“Todo va a salir mal”  
“No puedo controlar esta situación”  
“Lo hace a propósito”



### PENSAMIENTOS POSITIVOS

- “Soy capaz de superar esta situación”  
“Si me esfuerzo tendré éxito”  
“Preocuparse no facilita las cosas”  
“Esto no va a ser tan terrible”  
“Seguro que lo lograré”  
“Posiblemente no se haya dado cuenta “ que lo que hace me molesta”



### • *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:
- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
- 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.
- 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.
- 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 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.



Las conductas humanas están guiadas por innumerables factores, tanto racionales como irracionales. Te proponemos 6 claves que podrán ayudarte a mantener bajo control tus emociones, apoyándote en la idea que asegura que no son las situaciones las que generan los conflictos, sino nuestro modo de abordarlas o interpretarlas.



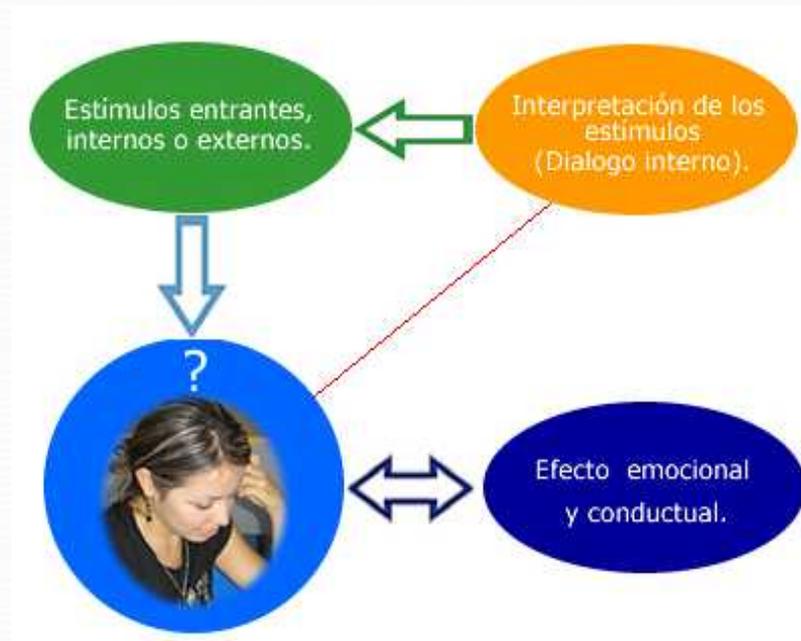
## 6 claves para mantener el control emocional:

- **Opciones**

- **1.- Toma conciencia de tus emociones.** No puedes controlar aquello que desconoces: explora todas tus emociones, sin prejuicios ni censuras, incluso aquellas que te parezcan reprobables o negativas. Si conoces las circunstancias en las que surgen, los factores que las provocan y tus reacciones frente a ellas, contarás con una herramienta fundamental para tenerlas bajo tu control.



- **2 Reconoce tus creencias irracionales:** cuando las emociones te asaltan, acuden, en su compañía, ideas o afirmaciones irracionales que sólo sirven para realimentar el circuito de modo negativo.



- **3 Desdramatiza con humor y no vuelques la agresión hacia ti mismo.** Por el contrario, trátate con amabilidad y recuerda que has comenzado un proceso de aprendizaje para controlar tus emociones.



- 4 **Posterga la toma de decisiones y los juicios de valor.** Mantente flexible y no te exijas respuestas inmediatas pues aumentarás la presión emocional y con ello, el descontrol.



- **5 No pretendas el control total e inmediato de tus emociones.** En cambio, planifica aumentar el manejo de tus emociones a mediano y a largo plazo. Realiza pequeñas pruebas piloto (en situaciones de poco compromiso, o con temas que no te sean altamente significativos) para entrenar paulatinamente tu autodomnio.



- **6 No reprimas tus emociones.** Por el contrario, obsérvalas, enfoca tu atención sobre ellas, examínalas "bajo la lupa" como si fueran un experimento de laboratorio, algo externo a ti. De este modo tomarás distancia del problema y tendrás más capacidad de respuesta frente a ellas.





¡¡Muchas Gracias por tu Atención!!