

EL AUTOCONTROL



El autocontrol es la habilidad de dominar las propias emociones, comportamientos y deseos con el fin de obtener alguna recompensa, también puede ser entendido como la Capacidad de Gestión Eficiente del Futuro.

PSICOLOGÍA COGNITIVO-CONDUCTUALISMO ANALIZA EL AUTOCONTROL

Dejar de emitir una respuesta que va seguida de consecuencias inmediatas, dejar de recibir un refuerzo positivo, pero para evitar a su vez que otras consecuencias que se perciben a largo plazo dejen también de ocurrir.

Dejar de fumar, ya que se pierde el refuerzo que supone el cigarrillo para evitar consecuencias no perceptibles a corto plazo para nuestra salud.

Emitir una respuesta que irá seguida de consecuencias inmediatamente negativas pero que a largo plazo supondrá consecuencias positivas (un refuerzo inmediato) para el individuo o evitará consecuencias negativas de mayor impacto.

Trabajar sábado por la noche (respuesta que tiene consecuencias inmediatas negativas) para poder obtener un sobresueldo por las horas extras (refuerzo a largo plazo).

PERSPECTIVA FILOSÓFICA ANALIZA EL AUTOCONTROL

El autocontrol es la demostración de una libertad plena en una personalidad integrada, el despliegue de los actos según las decisiones cuanto más corresponden a la voluntad interior y se ven menos determinados por las circunstancias externas de modo tal que la vida manifiesta el desarrollo de la madurez humana.

TECNICAS PARA AUTOCONTROL

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.

En el siguiente cuadro te presentamos algunos ejemplos:

<p>"Soy un desastre"</p> <p>"No puedo soportarlo"</p> <p>"Me siento desbordado"</p> <p>"Todo va a salir mal"</p> <p>"No puedo controlar esta situación"</p> <p>"Lo hace a propósito"</p>	<p>"Soy capaz de superar esta situación"</p> <p>"Si me esfuerzo tendré éxito"</p> <p>"Preocuparse no facilita las cosas"</p> <p>"Esto no va a ser tan terrible"</p> <p>"Seguro que lo lograré"</p> <p>"Posiblemente no se haya dado cuenta que lo que hace me molesta"</p>
--	--

RELAJACION PROGRESIVA

Aplicar el entrenamiento autógeno y seguir las consignas del Facilitador donde incluye todas las partes del cuerpo.

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

