



**Nombre de alumnos: Daniela Paola  
Sánchez Pastrana**

**Nombre del profesor: Kenneth  
Alejandro Reyes Escalante**

**Nombre del trabajo: Control  
psicológico**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Comportamiento Social**

**Grado: 4**

**Grupo: "U"**

Pichucalco, Chiapas a 13 de noviembre de 2020.

¿Que son 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 son

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

Como manejar las emociones

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. A continuación te daremos a conocer **12 técnicas de control emocional** que van a ayudarte a manejar cualquier tipo de situación.

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.

Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4, mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4, suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8 y 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.

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 culpabilizarían, etc.). Di para ti mismo “¡Basta!” y 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.

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.

Técnicas para lograr un adecuado control emocional

## Técnicas para lograr un adecuado control emocional

**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.

**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.

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.

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

**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.

**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](#).

Técnicas para lograr un adecuado control emocional

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.

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.

Mindfulness y meditación

Finalmente, para concluir este artículo 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.

Cuando todo falle busca un espejo

¿Perdón? ¿Mirarse en un espejo? Sí, por muy sorprendente que parezca esta estrategia puede ser útil para **aplacarte cuando estés furibundo**. Cuanto más consciente seas de lo que estás haciendo, más capacidad de controlar tus emociones tendrás.

Encontrar el motivo de nuestras emociones

A largo plazo la clave no está en luchar contra tus emociones, sino en **reconocerlas y saber por qué te ocurre**. Lo importante es ser honesto contigo mismo sobre el **por qué**. No hagas como la mayoría e intentes engañarte.

## Síntesis

Durante el desarrollo de la actividad leía que nuestras emociones son reacciones que cada persona presenta ante los estímulos y que nos hacen estar alerta a cualquier situación en la que sintamos peligro, miedo o frustración. Todas estas emociones que están en nuestro pensamientos muchas veces lo reflejamos con reacciones fisiológicas por eso es necesario que como individuo sepamos manejar ciertas habilidades en nuestras emociones. Muchos de los psicólogos dicen que nuestras emociones pueden ser controladas y por otra parte algunos mencionan que el ser humano no puede controlar sus pensamientos, sin embargo hay investigaciones que nos dicen que al cambiar nuestras emociones nuestro estilo de vida tiende a ser mejor.

Debemos de aprender a manejar todas aquellas emociones que muchas veces son negativas, nos dice que la amígdala es una parte de nuestro cerebro que se encarga de disparar nuestras emociones de manera automática en forma de agresión por lo que ocurre en ese momento, por eso como seres humanos se nos hace imposible controlar cada uno de nuestros impulsos que causan nuestras emociones. Por eso debemos de aprender actuar antes de cometer algún error, esta es la única forma de detener este proceso y hacer que nuestras emociones no nos dominen.

Para tener nuestras emociones regulada necesitamos identificar y entender nuestros estados de ánimos que experimentamos en nuestro diario vivir. Implica reconocer cuando y porque estamos pasando estos momentos y actuar sobre las causas o frenar esta reacción. Sin embargo muchas veces como personas actuamos de manera negativa y es donde caemos en controversia por eso te presentamos algunas de las técnicas para mantener las emociones de manera adecuada sin lastimar a nadie.

Tenemos que ver nuestras virtudes y éxitos para gestionar nuestras emociones, pensar en lo que nos ha provocado ese pensamiento pero reduciendo lo negativo. Distraernos en cosas productivas, pensar en nuestro futuro y lo que queremos lograr, meditar habitualmente ya que nos ayuda a disminuir la ansiedad y a moderar todos aquellos pensamientos que normalmente nos aparece cuando pasamos ciertas circunstancias desagradables.

Darnos permiso de preocuparnos más tarde y no en los momentos que estamos cayendo en las emociones negativas, escribir un diario de nuestras emociones, tomarnos un tiempo a sola para encontrarle sentido a las cosas que nos rodean y por las cuales las otras pasa

manteniendo el control de cada una de ellas. Cuando todo nos falle debemos de buscar un espejo y alagarnos nosotros mismo.

Como todos sabemos, a veces sentimos que nuestras emociones nos controlan a nosotros y no nosotros a ellos, pero muchas veces nos damos cuenta que hay otras personas que viven su vida de una manera satisfactoria y nosotros nos preguntamos porque en muchas ocasiones estamos peor que ellos. Pues lo que pasa es que las destrezas emocionales hacen que su vida sea más agradable y eficaz, pero para tener más emociones positivas que negativas debemos de identificar cada una de nuestras emociones para saber qué es lo que nos está preocupando o nos hace sentir bien y así lograremos tener una mejor relación con nuestro entorno.

Una persona que por lo general sabe cómo manejar sus emociones tiene una vida más exitosa y no tanto por que sea muy inteligente o porque sea tomar buenas decisiones, sino porque supo que debía hacer, decir, sentir o cómo comportarse en cada momento con los demás y con el mismo. Desafortunadamente una persona que por lo general no tiene dominio ni de el mismo no sabe cómo manejarlas e incluso hasta llega a pensar que su vida no vale nada o sentirse fracasado, ya que nos podemos llegar a enfermar de una depresión o ansiedad de tanto estar pensando las cosas.

Saber controlar nuestras emociones muchas veces nos hace más capaces de enfrentarnos a diferentes retos que nos presenta la vida, nos mantiene saludable, nos aleja de aquellas enfermedades que puedan causarnos algún daño, nos ayuda a relacionarnos con las demás personas que conforman nuestra sociedad y puede evitarnos consecuencias negativas como los cambios de humor drástico.

Una persona que tiene una inteligencia emocional saludable es capaz de saber cómo se siente, también sabe comunicarse correctamente con las demás personas e identifica como se sienten los demás al saber que están pasando por ciertas circunstancias desagradables. Por eso es indispensable saber tomar decisiones controlables y saber actuar.

Todas estas técnicas que puse aquí son buenas para tener un mejor control en lo que muchas veces hacemos sin pensar y por lo que muchas veces nos dejamos llevar. Somos capaces de dominar esas emociones y no que ellas nos ganen a nosotras, todas nuestras emociones son buenas porque muchas veces nos tratan de decir algo, solo debemos saber cómo reaccionar a los estímulos para no tener consecuencias en algún momento.

## Bibliografía

<https://habilidadesocial.com/como-controlar-las-emociones/>

<https://www.psicologia-online.com/12-tecnicas-de-control-emocional-2324.html>