



**Nombre del alumno: Luisa Bethel López Sánchez**

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

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico y síntesis “Control Psicológico”**

**Materia: Comportamiento social**

**Grado: 4to. Cuatrimestre**

**Grupo: Único**

Pichucalco, Chiapas a 11 de noviembre de 2020.

# CONTROL PSICOLÓGICO

¿EN QUÉ CONSISTE?

En un conjunto de técnicas o hábitos que nos permiten conocer mejor nuestras emociones y pensamientos y conocer los de otras personas. Como consecuencia, nos permite regular nuestro comportamiento.

SE REFIERE A...

Nuestra capacidad de ser conscientes de nuestros pensamientos y nuestras emociones para que éstos no dominen nuestra conducta.

¿EN QUÉ SE BASA?

Se basa en un entrenamiento continuado a base de múltiples ejercicios en función de las características de cada persona y situación

TÉCNICAS

**La concentración.**

Concentrarse es fijar nuestra atención en una única cosa. Para mejorar la memoria, aumentar la capacidad de centrar la atención en nuestras tareas, no dispersarnos mentalmente, mejorar nuestra capacidad de tomar decisiones, etc. nos conviene practicar la concentración.

**La visualización.**

Visualizar es crear en la mente aquello que queremos trasladar a la realidad. La visualización se basa en una característica de nuestra mente gracias a la cual, imaginando repetidamente pequeños avances accesibles en nuestra conducta, esta irá modificándose en nuestra vida real. Se trata de aprender de nuestra imaginación del mismo modo que hacíamos cuando éramos pequeños al observar a otros niños. Ahora nuestro modelo de aprendizaje se sitúa en nuestra mente en lugar de hacerlo en el exterior.

**Modificación de hábitos.**

Los cambios de rutina motivan al cerebro a utilizar viejas habilidades a las que ya no necesitaba recurrir. Así ayudamos a su mantenimiento y desarrollo.

**Estimulación y bloqueo sensorial.**

Fuerza a nuestro cerebro a trabajar más intensamente con todos o alguno de los sentidos.

**La auto-regulación.**

Intenta controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo disfuncionales y disruptivos y fomentar la propensión a pensar antes de actuar.

**La autoconciencia.**

Ejercicio para tomar conciencia de nuestras capacidades cuando ejecutamos una tarea con el fin de aprender a realizar con mayor detalle tareas interiorizadas burdamente.

El ser humano siempre trata de mantener todo bajo el control de sus capacidades pero ese control puede perturbar un poco sus procesos mentales. Es muy importante que en nuestras vidas exista un control mental, donde lo primordial sea mantener el equilibrio de nuestros procesos mentales para no provocar, como comúnmente lo llamaríamos, un colapso mental. Este control necesario nos permite darnos cuenta tanto de nuestros pensamientos como el de los demás, en algún momento tener conciencia de lo que pensamos permite que regulemos nuestra conducta. En mi opinión todo viene del interior del ser humano porque pensar antes de actuar, aunque para muchos suela ser un poco contradictorio este pensamiento ya que los seres humanos somos impulsivos, tengo la idea que todas las conductas y acciones que tomamos ya las conocemos, o sea que ya hemos pensado en ellas antes. El control mental permite que lo que hagamos tenga sentido tanto para nosotros como para la sociedad que nos rodea, es muy importante que lo mantengamos y que implementemos técnicas de autoayuda para un mejor manejo de emociones.