



**Nombre de alumno: Vianaury  
Nazareth Montecinos Sansores.**

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

**Nombre del trabajo: Control  
psicológico.**

**Materia: Comportamiento social.**

**Grado: 4to cuatrimestre.**

**Grupo: U.**

Pichucalco, Chiapas a 28 de octubre de 2020.

» **Las emociones**

- » ¿Qué son? → Estados internos que nos ayudan a comunicarnos con los demás
- » Todos tenemos 5 emociones básicas
  - Alegría
  - Miedo
  - Tristeza
  - Rabia
  - Desagrado o asco

El control emocional

» **Técnicas para un adecuado control emocional**

- » Regulación y detención del pensamiento → Pretende eliminar los pensamientos obsesivos que tienden a inhibir la ejecución de la conducta deseada, haciendo una lista y comprendiendo si ese pensamiento es racional o productivo.
- » La respiración → Se trata de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta e intensa de lo normal, para controlar las reacciones fisiológicas.
- » La relajación muscular → Se debe practicar para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarse en unos pocos segundos, y su empleo eficaz requiere de entrenamiento previo.
- » El ensayo mental → Consiste en imaginarse estar en la situación en ese momento, y practicar mentalmente lo que se pretende decir y hacer, para sentirse seguro de sí mismo.
- » Razonamiento lógico → Consiste en analizar uno a uno los pensamientos que producen malestar emocional y razonarlos de manera lógica.
- » La autorregulación → Es importante detectar y apuntar los momentos en que se está perdiendo el control.
- » La educación emocional → Consiste en aprender a detectar los sentimientos y valorarlos sin juzgarlos negativamente.
- » El entrenamiento asertivo → Tiene como objetivo aprender a responder de forma asertiva ante un conflicto, como identificar las situaciones en las cuales queremos ser más asertivos.
- » Fantasía de imágenes racional-emotivas → Se trata de cambiar las emociones negativas inapropiadas por emociones negativas funcionales.
- » Mindfulness y meditación → Es una de las mejores técnicas de control emocional, se trata de parar nuestro torrente de pensamientos y centrar la mente en el aquí y ahora.

Las emociones son parte de nuestro día a día, pues como se describe en el cuadro sinóptico realizado previamente, todos los seres humanos poseemos 5 emociones que se consideran las básicas, y que al menos una, es parte de nuestra vida cada día, debido a que nos ponen alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, satisfacción, etc, y con ello también aprendemos que debemos desarrollar habilidades que adquirimos con el paso del tiempo de las experiencias para poder manejar las emociones.

Son una cantidad numerable de técnicas que funcionan para poder lograr un buen control de las emociones, sin embargo, en el cuadro sinóptico, trate de incluir, las que de manera personal, considero que son las básicas, y sobre todo las mas fáciles de percibir en los seres humanos, y las más fáciles de poder llevar a cabo, ya que con la investigación, me pude dar cuenta de que hay técnicas que tienen que ser trabajadas por especialistas, pues conllevan un proceso más elaborado, y que por lo tanto necesitan de un acompañamiento constante para poder obtener los resultados que se esperan, haciendo que no todos tengan la disponibilidad de tiempo y otros factores esenciales, como el querer hacerlo, para poder trabajar en ello, aunque depende también de la intensidad de la presentación de las emociones en las personas, y que tan hábiles y capaces son para poder controlarlas de manera individual, haciendo un trabajo interno.

En ocasiones resulta complicado comprender que las emociones son estados internos que ayudan a los individuos a comunicarse con los demás, causando la evitación de las mismas, pero que al final de cuentas, es simplemente una evitación temporal, ya que cuando comienza a haber una acumulación de emociones se puede presentar crisis emocionales, y que pueden causar problemas mayores, por eso considero que las técnicas de control emocional resultan importantes, pues gracias a ellas, los seres humanos pueden saber cuando expresar sus emociones como las están sintiendo en ese momento, y cuando poder canalizarlas porque probablemente traerá problemas que no tendrán solución alguna.

## Referencias

Sobrino Jiménez, Noelia; (2019), *Técnicas de control de las emociones. ¿Las conocéis?*, Revistadigital INESEM. Recuperado de: <https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/tecnicas-de-control-de-las-emociones-las-conoceis/>

Pradas Gallardo, Claudia; (2019), *12 Técnicas de Control Emocional*, Psicología-Online. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/12-tecnicas-de-control-emocional-2324.html>