



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Larissa Isis del c. Trejo Argueta*

*Nombre del tema: Autocontrol.*

*Nombre de la Materia: Motivación y emoción.*

*Nombre del profesor: Lic. Sandy Naxchiel molina Román.*

*Nombre de la Licenciatura: trabajo social y gestión comunitaria.*

*Cuatrimestre: 5.*

*Pichucalco Chiapas a, 14 de febrero del 2022.*

## INTRODUCCION

El presente ensayo trata sobre la capacidad que tenemos de autocontrol que tenemos todos los seres humanos para el pleno desarrollo de la personalidad. Ya que me parece sumamente importante por que esto nos ayuda a saber como manejar nuestro comportamiento.

Tenemos un alto porcentaje de personas que no tienen esa capacidad de mejorar su comportamiento ya que algunas veces se descontrola por conflictos de ahí se puede derivar el daño a su personalidad hasta bajar su autoestima, es asi muy importante hablar sobre este tema.

## AUTOCONTROL

Puedo comprender que el autocontrol es la capacidad de regular los impulsos de manera voluntaria con el objetivo de alcanzar el equilibrio emocional; puedo confirmar que la sabiduría emocional podría definirse como la capacidad que tiene una persona de manejar, comprender, elegir y laborar sus emociones y las de los otros con eficiencia y generando resultados positivos. Una persona que se enfada de forma fácil, que se pone triste a menudo o que no controla sus impulsos, tiene escasa sabiduría emocional. Por otro lado una persona que se sabe bien a sí mismo que es capaz de pensar antes de actuar, que entiende sus impulsos que los expresa con enseñanza siendo franco sin embargo a la vez consiguiendo no influir de manera negativa a la población que le circunda es inteligente emocionalmente. Lo difícil de este caso es que la sociedad de la cual formamos parte no suele auspiciar el control en los individuos, nos dejamos llevar por los instantes, por lo que queremos hacer sin pensar en las secuelas a futuro de nuestras propias actividades, al referirnos a autocontrol se suele nombrar más el problema que la solución, personalmente me parece que es bastante común vergentemente empeñada a destacar el más que nos hacemos nosotros a los otros, en vez de contribuir a eludir situaciones que dañen a terceros.

Del autocontrol se desglosa lo que es llamado conducta impulsiva nos dice que es un comportamiento que se debe ser satisfecho de manera inmediata y no se valoran las consecuencias que se puede tener como resultado de esa conducta impulsiva; la impulsividad es la capacidad para resistir un impulso, atracción o motivación potencialmente del comportamiento humano en el lenguaje coloquial se llama actuar sin pensar externamente la conducta se manifiesta como descuido impaciencia, incluida la incapacidad para posponer y una tenencia hacia la toma de riesgos, palcer y busqueda de sensaciones intensas. Esta conducta se llama enfermizac uando existe la incapacidad para resistir el impulso propiamente dicho y el expresarlo.

Es así que hablar de autocontrol no es sinónimo de una cualidad innata que nos es dada a algunas personas si y a otras no, mas bien, y es en este punto donde se debería trabajar mas corresponde a una sociedad que se va aprendiendo con el paso del tiempo. Lo difícil de esta situación es que nuestra sociedad no suele auspiciar el control en las personas, nos dejamos llevar por los momentos, por lo que queremos hacer sin pensar en las

consecuencias a futuro de nuestras acciones, por eso desde mi punto de vista, nuestra sociedad se empeña más en cómo resarcir el daño que nos hacemos a nosotros mismos y la única manera de empezar a cambiar esta mentalidad es empezando a poner en práctica lo que realmente constituye el autocontrol.

Las causas de la falta de autocontrol

Puedo mencionar algunas diversas causas; la falta de asertividad sería la influencia de ciertos estereotipos sociales y laborales el estado emocional también influye en la respuesta que se pueda dar en un momento concreto como en algunas culturas se establece la sumisión como la conducta aceptada en las determinadas funciones y género desde una postura de autoconfianza que se expresan en nuestras ideas, sentimientos y necesidades en retorno a las personas.

Con la base a la falta de asertividad se desglora lo que es el déficit en la regulación emocional este mecanismo las personas de falta de control no han desarrollado este mecanismo ya que les lleva a tomar malas decisiones guiadas solamente por las emociones de ese momento.

Los problemas para la demora de las gratificaciones hace referencia del ser humano de inhibir su conducta y sus apetencias actuales en pos de obtener una ventaja o beneficio mayor o más aetecible en un futuro o un beneficio inmediato a largo tiempo sea producto de las acciones hechas por base a una conducta impulsiva. La intolerancia a la frustración también es una causa por falta de autocontrol esto genera una sensación molesta, incómoda y desagradable. La baja tolerancia de la frustración es uno de los principales problemas del hombre, las personas bajo la intolerancia pueden neutralizar de manera inmediata, en sí misma es normal y parte de la condición humana y hay que hacer actitudes para sentirse frustrado y hacer frente a la frustración para evitarlo, porque la frustración significa que tú no puedes conseguir lo que quieres o consigues lo que no quieres y haces algo para manejarte con esa frustración. Por lo último la inhibición de la conducta en las personas impulsivas presenta una disminución del funcionamiento de la inhibición, ya que el funcionamiento de la inhibición de la conducta se entiende de la suspensión de una respuesta o de una serie de conductas que la persona ha interiorizado o aprendido con anterioridad y que suele ser automáticas. Se manifiesta mediante actitudes impulsivas que no podemos inhibir por ejemplo, tocar la guitarra enfurecido.

## CONCLUSION

Puedo concluir que el autocontrol toma control de las capacidades y emociones propias es el poder controlar por encima de la circunstancia, puesto que está en general no puede ser controlada, ya que controlar los impulsos y encaminarlos al logro de un objetivo implica una mayor responsabilidad sobre las actitudes y es algo que debemos aprender a entender en las adversidades que enfrentemos a lo largo de nuestra vida.

## Bibliografía

[Psicólogos especialistas en falta de autocontrol emocional en Madrid | Psicólogo Madrid \(manuelescudero.com\)](#)