

# CONTROL EMOCIONAL

## MECANISMO DE AUTOCONTROL



### MECANISMO

en la relación entre la mente y el cuerpo destacarían tres aspectos diferentes: la capacidad de resistir las tentaciones, la capacidad de hacer lo que hay que hacer y la conciencia de los objetivos a largo plazo.

Una gran parte de nuestras acciones diarias están precedidas por los dictados de nuestra voluntad, sin embargo, en ocasiones no sucede así, no hacemos lo que queríamos hacer o hacemos lo que no queríamos. La cuestión que nos interesa es descubrir qué nos mueve a hacer algo, o bien, qué es lo que nos impide actuar según lo decidido, qué nos alienta a ejecutar una acción a sabiendas que no es la adecuada, a ceder ante una tentación o a dejar para mañana lo que deberíamos hacer hoy.



### REACCIONES PROACTIVAS Y REACTIVAS



La diferencia entre reactividad y proactividad es cómo las personas interactúan con el mundo que les rodea y con los retos que este les plantea. Las **personas proactivas aceptan los desafíos, es más, van a por ellos, mientras que las personas reactivas los evitan.**

La actitud proactiva consiste en no sufrir pasivamente un acontecimiento, sino actuar activamente, siendo consciente de que, eligiendo la reacción adecuada, se puede influir y dirigir las circunstancias que se viven.

Por eso, los Modelos de Éxito nos dicen que el éxito de una persona no deriva del entorno en el que vive, del dinero que tiene, de la familia a la que pertenece, de los amigos con los que se relaciona, y mucho menos de la suerte (que no es un parámetro medible), sino única y exclusivamente de cómo utiliza su mente.

