

TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL

10 ESTRATEGIAS EFECTIVAS



MEET
BUSINESS

Las emociones influyen en el pensamiento y la conducta, por eso el control emocional es importante.

Cualquier suceso, por simple que sea, despierta emociones muy diversas. Esto es debido a que una gran parte de nuestro cerebro, el **Sistema Límbico**, se encarga de ellas y hace que las emociones estén tan arraigadas a la naturaleza del ser humano que podemos considerar que forman parte de nosotros y nuestra forma de reaccionar ante el mundo.



Técnicas de control emocional

Cada uno de los recuerdos que conforman nuestra historia vital tiene asociada una carga emocional, y es que no hay nada que nos haga sentir más vivos que las emociones. Quizás por ello, uno de sus grandes iconos de representativos sea la figura del corazón, el órgano que mantiene nuestras vidas. Las emociones hacen que saquemos lo mejor de nosotros, pero también pueden sacar lo peor de nuestro ser, y con esto no me refiero únicamente a las emociones negativas como la rabia o el miedo, porque incluso una carga excesiva de emociones positivas como la alegría puede llevarnos a la euforia y con ello al descontrol de nuestra conducta.

Por este motivo casi ninguna de nuestras emociones elude el filtro de la conciencia. Si tenemos en cuenta que continuamente sentimos, fácilmente reconocemos que también continuamente las personas canalizamos o reprimimos nuestros

sentimientos, por lo que todos tenemos un cierto control emocional que ejecutamos de forma automática y por tanto inconsciente. Pero a pesar de este control que tenemos, en parte aprendido y en parte escrito en nuestro material genético, todas las personas en algún momento de nuestra vida nos hemos sentido alterados o fuera de control debido a nuestras vivencias emocionales.

Los sentimientos y emociones van creando peso

Todos sabemos que los sentimientos alteran nuestro pensamiento. De hecho, muchos de los trastornos psicológicos y psiquiátricos a menudo surgen como el resultado de una respuesta emocional desproporcionada que la persona es incapaz de dominar. En los años 30 del siglo pasado el psicoanalista Franz Alexander descubrió que las personas que reprimen sus sentimientos tenían la presión arterial elevada de forma permanente.

Las emociones reprimidas se tornan desbordantes buscando ser liberadas y producen la **psico somatización**, que consiste en la expresión de lo psicológico mediante síntomas físicos, de manera en que el cuerpo también enferma. Pero la clave para llevarnos bien con nuestras emociones tampoco está en no reprimirlas, pues no reprimirlas en forma alguna puede llevar a otros tipos de trastornos incluso más graves, y a meterte en más de un lío del que te puedas arrepentir. En este sentido, quiero recomendaros que leáis el artículo de Bertrand Regader, llamado **“Las 10 reglas esenciales para liberar el lastre emocional”**.

No podemos ni desconectar ni elegir nuestras emociones, pero podemos intentar conducir las mediante el control emocional, que no debe ser entendido como forma de represión de las emociones, sino como forma de regularlas, y poder así modificar nuestro estado anímico y sentimental, cuando es necesario. El objetivo de las técnicas de control es evitar que cuando se dispara una emoción negativa, nos arrastre y la expresemos de una forma desbordante de la que luego nos podamos arrepentir.

A continuación, presento algunas técnicas para ayudar a controlar nuestras **emociones y sentimientos**.

Técnicas no cognitivas para regular las emociones

Técnicas de respiración profunda

Otra de las técnicas más sencillas y útiles para controlar las tanto emociones como reacciones fisiológicas, antes, durante y después de enfrentarse a situaciones emocionalmente intensas, es la respiración profunda. Por un lado, porque oxigena nuestros órganos y hace que el cerebro trabaje mejor, y por otro lado porque **relaja y con ello consigue calmarnos**.

Hay múltiples técnicas para realizarla, una muy conocida es la de realizar las fases de la respiración haciendo un conteo, este conteo puede variarse ya que todos tenemos ritmos de respiración diferentes y no se trata de forzar la respiración, lo ideal es encontrar el número que mejor se adapte a la nuestra. Un ejemplo de esta forma de realizar la respiración profunda es el siguiente:

- **Inspira** profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 5
- **Mantén** la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- **Suelta** el aire mientras cuentas mentalmente hasta 10
- (Repite varias veces hasta que te sientas más relajado)

De esta manera obtendremos una **respiración lenta y un poco más intensa que nuestra respiración normal**. Se puede comprobar que realizas la respiración correctamente poniendo una mano en el tórax y otra en el abdomen, lo estás haciendo correctamente si al respirar sólo se mueve la mano del abdomen (por este motivo a la respiración profunda también se le llama abdominal o diafragmática).

Técnicas Cognitivas para regular las emociones

Cuando vivimos una emoción negativa, nuestra atención se centra en los pensamientos que mantienen esa emoción activa y si continuamente le damos vueltas a esos pensamientos, fortalecemos las emociones. Pero, sin embargo, si pensamos menos en el suceso que



hizo aflorar la emoción negativa, esta disminuye. Vemos en este hecho como emoción y pensamiento están estrechamente ligados.

Para la **Psicología Cognitivo-Conductual** la psicología humana se expresa en tres niveles que están en interacción constante, como muestra el esquema siguiente:

Como he dicho anteriormente, las emociones no se pueden cambiar, pero ya que emoción y pensamiento van tan juntas de la mano si cambiamos el pensamiento podemos regular tanto nuestras emociones como nuestras acciones. Este es el principio fundamental de las técnicas cognitivas como las que se presentan a continuación.

Afirmaciones positivas

Forma ya parte del saber popular que pensar en positivo nos hace sentirnos mejor, incluso podemos encontrar en el mercado marcas que han hecho de las afirmaciones positivas una forma de 'branding' y nos venden un producto apelando a la emoción. Así que si las afirmaciones positivas se han vuelto tan populares ha de ser porque deben funcionar. Para poder llenar nuestra mente con afirmaciones positivas hemos de vaciarla de pensamientos negativos, para ello, primero deberemos detectar cuales son los pensamientos que generan, mantienen o incrementan nuestras emociones negativas y nos hacen sentir tristes, enfadados, ansiosos, asustados, etc.

Una vez identificados, los hemos de substituir por otros más positivos, para ello, aunque se puede hacer de forma mental, yo recomiendo la anotación cada pensamiento negativo y del pensamiento que lo substituye. Una vez hecho esto sólo hay que ponerlo en práctica y cada vez que aparezca el pensamiento negativo cambiarlo por uno positivo de manera automática. Esto que parece tan simple conseguirá disminuir tanto nuestra ansiedad cognitiva como física.

Detención del pensamiento

Esta estrategia busca el control del pensamiento y puede ser utilizada antes, durante o después de la situación que nos genera la emoción negativa. Se trata de que cuando empieces a notarte, nervioso o alterado, prestes atención a los pensamientos que estás teniendo, e identifiques las connotaciones negativas que tiene para ti. Una vez realizado este pequeño análisis, date órdenes a ti mismo que busquen la interrupción





del pensamiento que evoca la emoción, como: “¡STOP!”, “¡Para!”, “¡Ya!”, “¡Basta!”. Tras esta auto instrucción sustituye los pensamientos detectados como negativos por afirmaciones positivas.

La única dificultad de esta sencilla técnica es que para identificar los pensamientos que nos evocan las emociones negativas y convertirlos en positivos se necesita un poco de práctica.

Ensayo mental

A veces cuando una persona sabe que ha de hacer algo para la lo que no se siente seguro de sí mismo, como hablar en público o realizar algún tipo de prueba, por ejemplo, un examen, anticipamos la ansiedad del momento y la instauramos en el momento actual, lo que genera que la ansiedad ante el acto sea cada vez mayor, ya que con los pensamientos negativos se refuerzan negativamente y se entra en una espiral ascendente.

Para prepararnos a afrontar esas situaciones y combatir la ansiedad que nos generan, la técnica del ensayo mental es ideal, aparte de sencilla. Consiste en visualizar que la situación temida se desarrolla sin problemas, y te sientes seguro y relajado porque estás satisfecho con tu manera de actuar. Puedes repetirte también a ti mismo consignas como: lo estoy haciendo bien, estoy relajado, al público le gusta... esto reforzará la técnica. Planea tu actuación del acto y practícalo mentalmente de manera repetitiva. Con cada ensayo mental el nivel de ansiedad se irá reduciendo y esta sensación te dará más confianza para superar la situación de manera exitosa.

Cambio de perspectiva

Las personas tendemos a cometer dos grandes errores que pueden afectar a nuestro equilibrio emocional. Por un lado somos egocéntricos y consideramos que nuestro punto de vista es el único correcto o válido, y por el otro, otorgamos a los demás intencionalidades que pueden no ser correctas. Esto nos puede llevar a

discusiones o a sentirnos mal sin motivo. Por eso intentar cambiar nuestra perspectiva sobre las personas o los hechos puede ser útil. Hay varias formas para poder cambiar la perspectiva que tenemos y adoptar otra diferente, a continuación, expondré dos.

La primera que recomiendo es ampliar el foco de la situación, pues cuanto más cerca estamos de algo, menos vemos. Para ello podemos alejarnos de la situación de forma literal o de forma mental intentando ver la situación en su globalidad y analizar de nuevo la situación desde esta perspectiva. Otra forma de cambiar de perspectiva es ponerse en el lugar del otro, y pensar qué puede estar sintiendo esa persona o qué circunstancias pueden estar motivando su conducta.

De esta manera, desde la empatía, es muy probable que adquiramos actitudes más tolerantes hacia esa persona y reduzcamos nuestros sentimientos negativos hacia él. Si por ejemplo estás en un restaurante y te estás empezando a enfadar porque el camarero no te atiende, piensa en que quizá tiene mucho trabajo o que algo ha salido mal en la cocina, en lo agobiado que se debe sentir en ese momento, y esto seguramente te ayudará a sentirte más relajado y tener más paciencia.



Concluyendo

Las técnicas que he presentado en este escrito a pesar de simples, han demostrado su eficacia en la práctica clínica, y por ello pocos psicoterapeutas rehúsan de ellas en su ejercicio profesional diario, pero como la mayoría de cosas en la vida para convertirlo en una habilidad nuestra necesitan practicarse. Si logras incorporarlas a tu repertorio de conductas es muy probable que logres un mayor control de las emociones y sentimientos que se afloren en tu día a día.