

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 21 DE ENERO DE 2021

EL TEMA DE HOY

EL AUTOCONTROL

Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado

Desear incrementar el autocontrol es un objetivo muy común.

El problema es que no suele ser suficiente con poner toda nuestra voluntad en ello. Porque a veces lo que nos falta no es interés, sino una metodología adecuada. El autocontrol se define como la capacidad para modular las emociones y mantenernos en calma frente a situaciones estresantes, hostiles o que provocan fuertes impactos emocionales.

El proceso para incrementar el autocontrol es gradual. El paso de la impulsividad a la reflexividad no se da de la noche a la mañana. Se trata de un proceso auto educativo que avanza paulatinamente, es decir, de nivel en nivel. Lo que nos estresa, nos irrita o nos angustia, la mayoría de las veces, no es tan estresante, irritante o angustiante. Somos nosotros quienes damos esas connotaciones, quienes otorgamos esa importancia, según nuestra perspectiva.

Cuando no somos capaces de gestionar cómo nos encontramos y experimentamos que la realidad nos ahoga, lo que suele ocurrir es que estamos interpretando el mundo de manera ansiosa.

Las preocupaciones son precisamente eso: una forma ansiosa de abordar la realidad. Son previsiones angustiantes frente a lo que vendrá que no nos sirven para nada. Hay diferentes formas de lidiar con las preocupaciones como, por ejemplo:

- **Delimitar el tiempo dedicado a las preocupaciones.** Programar un lapso de tiempo específico para pensar en lo que nos preocupa puede ayudarnos.
- **Sacar provecho al tiempo para ocuparme.** Durante el lapso destinado a pensar en aquello que nos preocupa, lo ideal es esforzarnos en buscar soluciones.
- **Relajarnos en el tiempo restante.** Fuera del tiempo específico para preocuparnos, lo que debemos hacer es relajarnos y no pensar en nada negativo.

Otra de las claves para incrementar el autocontrol es reaccionar a tiempo frente a un estímulo estresante, irritante o que experimentemos que nos provoque cierto malestar. Hay que aislar ese estímulo.

Esto significa, en primer lugar, no reaccionar de forma alterada y en segundo, alejarnos de ese estímulo. Es necesario identificar de forma precisa qué es lo que nos está mortificando. Así, incrementar el autocontrol va desde el logro de no reaccionar impulsivamente hasta la capacidad de anticipar situaciones o efectos negativos.

Lo más importante en todo este proceso es introducir esas alarmas internas que nos ayudan a detener los pensamientos y emociones negativos. Donde a través de la voluntad, la práctica constante y la capacidad de ser conscientes, nos será de gran ayuda. Teniendo en cuenta que este proceso lleva un tiempo considerable pero no inalcanzable.

Si crees que no tienes un buen autocontrol acude a terapia psicológica para que puedas encontrar un equilibrio en tus emociones y pensamientos. Para poder salir adelante.

Sabías Que... Los pasatiempos mejoran nuestra vida.

Los pasatiempos son un componente esencial de nuestras vidas personales que también pueden ser buenos para tu salud, tanto física como mental.

Los pasatiempos no son una forma de perder el tiempo, sino que proporcionan un uso pleno y productivo de nuestro tiempo libre. En función de nuestra personalidad e intereses, elegimos nuestras actividades de tiempo libre para disfrutar de este tiempo. En general, cualquier pasatiempo o hobby que elijamos para disfrutar de nuestro tiempo libre teniendo en cuenta nuestros intereses es bueno para nuestra salud.

Algunos de los pasatiempos más comunes y más productivos son:

Bailar

Bailar, además de ser una forma divertida de ejercicio, tiene beneficios adicionales, y que está al alcance de todo el mundo. Bailar te permite ejercitar tu cuerpo a diferentes intensidades, en función de tus necesidades. Además, para quienes les gusta bailar, resulta una actividad muy divertida y accesible, que libera una gran cantidad de hormonas que te hacen sentir bien. Además, bailar puede ser una actividad social que te permite relacionarte con otras personas.

Por otra parte, bailar también es bueno para la salud del cerebro, ya que mejora la función cognitiva y reduce drásticamente el riesgo de demencia. Bailar también es bueno para la salud emocional, porque mejora la autoestima y la aceptación del propio cuerpo.

Escribir

La escritura se ha relacionado con varios beneficios para la salud mental y física, como mejoras en la memoria, reducción de niveles de estrés y mejoras del sueño, entre otras cosas. Escribir ficción es también muy beneficioso para la salud mental. Ser capaz de controlar el mundo que creas por completo puede ser una excelente manera de transmitir ideas, sentimientos y pensamientos, además de realizarlos y explorarlos en un entorno que es completamente inofensivo.

Escuchar música.

Escuchar música también puede beneficiar la salud mental y física. De hecho, la música tiene una gran influencia en la neuroquímica. La música puede estimular el sistema inmunológico del cuerpo, disminuir los niveles de estrés y ansiedad y aliviar la depresión.

El voluntariado es otra forma de pasar el tiempo libre muy interesante. El voluntariado puede ayudar a dar una sensación de realización y propósito. Ser voluntario puede ayudarte a sentirte bien contigo mismo, y puede ayudar a otros al mismo tiempo.

Hay numerosas opciones de entretenimiento saludable que nos permiten fortalecer nuestra salud física y psicológica. Si te sientes desanimado/a o con depresión busca ayuda psicológica para que puedas disfrutar la vida haciendo cosas que te gustan.

