

# 4 Técnicas Efectivas de CONTROL EMOCIONAL

## 1. EL ENSAYO EMOCIONAL

Técnica psicológica

---

## 2. LA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y RÍTMICA

Técnica psico-física

---

## 3. MANTENER UNA EXPECTATIVA POSITIVA

Estado motivador

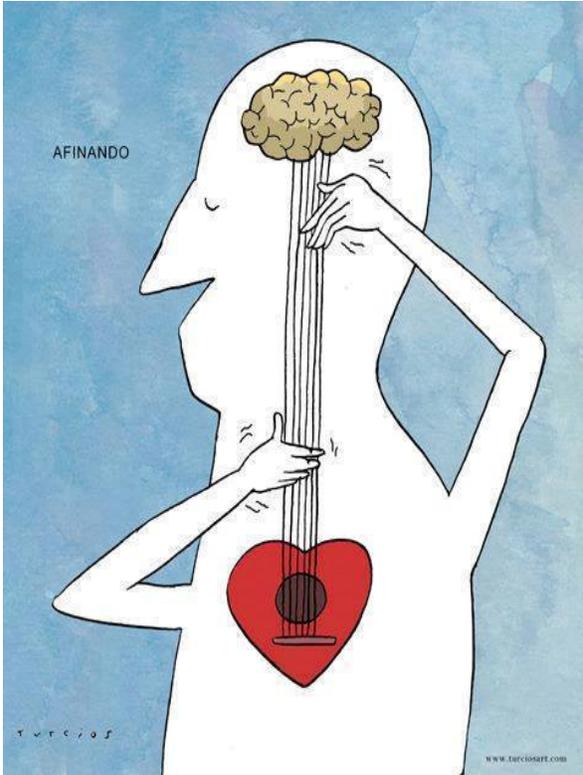
---

## 4. EJERCICIO PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Trabajo práctico

---

## Definamos primero a qué llamamos Control o Gestión Emocional:



---

**Control emocional es la capacidad de regular la intensidad, la frecuencia y/o la duración de una emoción en función del propio bienestar o para alcanzar objetivos.**

**Incluye el manejo de los impulsos, del estrés, la frustración, los ataques de ira, la agresión, el miedo, los estados de ánimo no motivadores, etc.**

# Técnica 1.

## EL ENSAYO EMOCIONAL



El ensayo emocional es una herramienta terapéutica para combatir el rechazo.

Cuando te enfrentes a una situación que incluya un potencial de rechazo, **piensa en ella de antemano**. ¿Cuáles son las posibilidades?

Veamos primero un sencillo ejemplo. Te presentas para un empleo. Aquí las posibilidades están claramente delineadas: **puedes obtenerlo o no**. O digamos que estás reuniendo fuerzas para presentar tu primera novela a una editorial. Aquí hay más de un posible resultado: la novela puede ser rechazada; puede ser aceptada; puede ser aceptada con cambios; puede ser que el editor diga: *'Esta vez no, pero me interesaría ver tu próxima obra'*; o tal vez que nunca responda.

En todos estos casos, el solo hecho de pensar con antemano las posibles respuestas te ayudará a afrontar mejor cualquiera de ellas. **Al haber pensado qué PUEDE suceder, estarás mejor preparado para afrontar lo que sucede REALMENTE, en especial si el resultado es negativo**. Has hecho un ensayo emocional, y de este modo **no serás abatido/a por el único resultado que no te hayas permitido prever, y tu reacción será más reflexiva y madura**.



## Técnica 2.

### LA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y RÍTMICA



La CORRECTA respiración ayuda a controlar cualquier desborde emocional en cualquiera de sus fases.

#### EFFECTOS PSICÓLOGICOS :

- Produce una expansión de la energía psíquica.
- Favorece el desarrollo de la autoconfianza, el autodomínio y el entusiasmo vital.
- Induce tranquilización de la mente.

En el mejor de los casos es preventiva: **Respiro profunda y rítmicamente**. Me preparo para entrar en una reunión difícil donde sé que me van a criticar o agredir. La respiración profunda y rítmica me coloca en un estado mucho más propicio para poder defenderme eficazmente y lograr mis objetivos.

En otros casos es reguladora: que un enojo no se convierta en furia y la furia en insulto.

Me enojo con mi jefe, **respiro profunda y rítmicamente**, al no convertir el enojo en furia evito ir a confrontarlo de manera fatal para mi trabajo. Respiración agitada es igual a emoción violenta o desborde emocional. Respiración rítmica es casi siempre sinónimo de regulación emocional o serenidad.

En otros casos es paliativa: Luego de un exabrupto , **respiro profunda y rítmicamente**, y en ese estado más sereno, pido disculpas, ofrezco una compensación, o hago un chiste para bajar el clima tenso, etc.

### **EN QUÉ CONSISTE LA CORRECTA RESPIRACIÓN**

Aunque respirar es el primer acto de nuestra vida, y es un acto absolutamente reflejo, se puede respirar muy mal o muy bien.

Solemos creer que la respiración correcta consiste en una buena INSPIRACION. Pero en Oriente siempre se respetó una verdad del proceso respiratorio: es necesario realizar una ESPIRACION COMPLETA y LENTA, ya que ella y sólo ella permite una inspiración profunda, por la sencilla razón de que no puede llenarse bien algo que previamente no ha sido bien vaciado. Y el 'llenado' de los pulmones es tan importante, que el volumen de aire que pueden contener se denomina "CAPACIDAD VITAL".

Otra cualidad importante de un buen proceso respiratorio es que la espiración dure el doble que la inspiración. Para confirmar el carácter natural de esto basta prestarle atención a la respiración de un gato dormido, o a la de un niño. Si no hay alteraciones malsanas, la espiración es naturalmente más larga que la inspiración.

La ESPIRACION no es más que la relajación de los músculos respiratorios. El tórax se hunde bajo su propio peso, y al hacerlo, expulsa el aire. Al ser lenta esta espiración, es silenciosa, lo cual nos señala el buen camino. La última etapa de la espiración puede ayudarse con la contracción de los músculos abdominales, que termina expulsando los últimos restos de aire viciado.

**Actualmente, la tecnología de las Neurociencias han ratificado con la lectura de los escáneres cerebrales una experiencia milenaria: la respiración abdominal (aflojar el abdomen para expulsar COMPLETAMENTE el aire),**

influye drásticamente en el patrón de las ondas cerebrales.

---

## Técnica 3.

RECORDAR Y ANOTAR EN UN DIARIO PERSONAL MANTENER UNA EXPECTATIVA POSITIVA



### LA MOTIVACIÓN DEBE RENOVARSE

En toda función, trabajo o disciplina se puede llegar a un umbral, a una meseta en la que aparentemente no hay más. Por eso **la motivación debe ser dinámica, debe renovarse**. En otras palabras, SIEMPRE DEBE HABER UNA EXPECTATIVA DE RECOMPENSA PARA UNO MISMO Y PARA LOS DEMÁS.

La expectativa se define como 'la esperanza de lograr una cosa, en adelante, si se presenta la oportunidad u ocasión que se desea'.

En una célebre obra, los autores Napoleón Hill y Clement Stone explican así el vínculo entre esperanza y expectativa: "La esperanza es un deseo con la expectativa de obtener lo que se desea y la creencia de que ello puede obtenerse. **Una persona reacciona conscientemente a lo que para ella es deseable, creíble y alcanzable.** Y también reacciona subconscientemente al impulso interior que le induce a actuar, cuando la sugestión ambiental o la autosugestión desencadenan los poderes de su subconsciente".

### POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA EXPECTATIVA

Nadie haría un esfuerzo, y ni siquiera actuaría, si no existiera en la mente una finalidad, la cual es ya una forma de expectativa.

El logro de un objetivo puede ser considerado algo absolutamente seguro, o bien casi una quimera, pero **en ambos casos esa finalidad es la causa de la acción.**

Puede decirse que no hay acción que no esté encaminada a la expectativa - cierta o irreal- de alcanzar un objetivo.

### LA EXPECTATIVA INFLUYE SOBRE LA CONDUCTA PROPIA Y LA DE LOS DEMÁS

La expectativa es una manera más indirecta de lograr esquemas de conducta deseados, que funciona mediante la **creación de profecías que se autorrealizan.**

Si asignamos a los niños el atributo de ser excepcionalmente pulcros o gentiles, se sienten inclinados a actuar de tal modo para hacerse merecedores de estos elogios.

Del mismo modo, si elogiamos a nuestros futuros vecinos por su gentileza, se sienten obligados a responder a esta reputación y nos llevan a casa las bolsas del supermercado o cortan el césped de nuestros jardines cuando nos vamos de vacaciones.

Este principio fue ilustrado por el célebre escritor alemán Wolfgang Goethe: **'Trate a las personas como son, y ellas permanecerán así. Trátelas como si fuesen lo que pueden ser, y las ayudará a transformarse en lo que son capaces de ser'**.

## **LA EXPECTATIVA NO ES ESPERAR EL FUTURO, SINO ACTUAR EN EL PRESENTE**

El gran pintor Vincent Van Gogh, quien se debatió en la pobreza y el sufrimiento diario, muriendo a temprana edad, le decía en una carta a su hermano Theo:

"No me haría sentirme tan melancólico, hermano, si no hubieses agregado algo que me preocupa. Dices que aguardemos tiempos mejores. Tú sabes, es una de esas cosas de las cuales debemos cuidarnos. Esperar épocas mejores no debe ser un sentimiento sino una acción en el presente. Por la misma razón de que siento intensamente la esperanza de tiempos mejores, me arrojé con toda mi fuerza en el trabajo del presente sin pensar en el futuro".

## **EL PODER DE LA EXPECTATIVA EN EL RENDIMIENTO PERSONAL**

Estamos siempre en condiciones de conseguir lo que esperamos, y 'quien nada espera, nada alcanza'.

El Dr. Norbert Wiener ha dicho: "Una vez que el hombre de ciencia ataca un problema del que él sabe que tiene una solución, entonces experimenta un cambio rotundo en su actitud hacia el mismo. Ya ha logrado pasar la mitad del camino que ha de conducirlo a la solución de la pregunta propuesta".



# Técnica 4.

## EJERCICIO PARA MANEJAR EL STRESS



### CÓMO CAMBIA EL COMPORTAMIENTO CON EL ESTRÉS

A continuación se presentan algunos rasgos de comportamiento que muchas personas exhiben cuando se las somete a una situación de estrés considerable. Sin entrar en detalles específicos sobre las diferentes respuestas que los diversos tipos de comportamiento suelen inducir bajo estrés, describiremos en términos generales algunas de las respuestas comunes al estrés.

Luego usted podrá indicar algunas de las respuestas que podría tener cuando no esté manejando bien las situaciones de tensión.

### RESPUESTAS COMUNES AL ESTRÉS Y LA PREOCUPACIÓN

Ser arrogante

Ser exigente

Ser beligerante

Ser grosero

Ser agresivo

Ser paranoico

Ser drástico

### **OTRAS RESPUESTAS COMUNES AL ESTRÉS Y LA PREOCUPACIÓN**

Actuar impulsivamente

Volverse muy emotivo

Ser poco realista sobre lo que puede esperar de usted y de otros

Ser desorganizado

No escuchar con atención

Querer que las cosas se hagan a su manera

No estar abierto a sugerencias

Vacilar mucho

Proyectarse como una persona necesitada

### **EJERCICIO**

En los espacios en blanco, escriba algunas de sus respuestas usuales al estrés:

Actitudes que manifiesto en situaciones de estrés:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

La información que anotó es supremamente valiosa, porque acaba de describir sus debilidades de comportamiento. Felicidades. La mayor parte de la gente ni siquiera se toma el trabajo de pensar en estas debilidades inducidas por el estrés, pero son precisamente éstas las que nunca debe exhibir en un entorno laboral si su deseo es tener éxito. Además, el solo hecho de haberse tomado el tiempo necesario para consignar por escrito estas debilidades lo acaba de liberar de ellas, porque significa que puede hacer algo por controlarlas.

Si sabe manejar el estrés, podrá ser una persona pionera, orientada a los retos, brillante, innovadora y muy divertida, en vez de arrogante, odiosa, agresiva, impaciente y malvada porque no sabe controlar las tensiones. Si quiere triunfar, es preciso que se controle y preste atención a su comportamiento. Debe controlarlo antes de que éste lo controle a usted.

Ahora realice el siguiente ejercicio de reflexión:

Mis motivos de estrés (qué me molesta, qué me saca de quicio o qué me produce estrés).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ahora que ha dado respuestas personales a esta categoría, reflexione sobre la pregunta más importante: ¿qué me tranquiliza?

Esta pregunta reviste importancia crucial. Escriba en los espacios en blanco el tipo de cosas que otras personas pueden hacer para tranquilizarlo cuando está en una situación de estrés o se siente presionado:

QUÉ ME TRANQUILIZA:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Estas herramientas pertenecen a nuestro **CURSO PRÁCTICO ON LINE DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES**, que contiene:

**102 Técnicas relacionadas con las 5 Habilidades Prácticas, 3 Tests Personalizados, 9 Exposiciones en Power Points, 24 Trabajos Prácticos, 112 Lecturas Guiadas, 121 Lecturas de Profundización y Videos que ejemplifican cada habilidad práctica.**