

## COMO CONSEGUIR EL AUTOCONTROL

Podemos definir el autocontrol como la capacidad o conjunto de recursos, estrategias y habilidades que podemos adquirir y desarrollar las personas para mantener bajo control nuestras emociones y comportamientos. Implica que las personas podamos gestionarnos a nosotras mismas (Control Interno).

Por Control Externo, podemos entender el control que ejercen sobre nosotros otras personas que por sus conocimientos (por ejemplo un medico, ante unos síntomas nos receta un medicamento que aceptamos tomarlo), posición de autoridad (por ejemplo un policía, que no hace cambiar de dirección en una calle, ante un peligro en la misma), evalúan nuestras conductas, comportamientos, etc. y nos orientan sobre la conducta más adecuada para nosotros y que aceptamos a realizarla.

Los seres humanos al llegar al mundo, lo hacemos con una carga genética, en la que viene cifrada una serie de comportamientos reflejos y de emociones básicas, imprescindibles para el medio el cual vamos a vivir. Podemos diferenciar los siguientes:

1. **Reflejos Innatos:** Son una serie de reflejos que el organismo tiene adquiridos desde su nacimiento y no necesita aprenderlos, son necesarios para la vida, como pueden ser el de succión cuando nacemos o el reflejo de micción, cuando sentimos necesidad de orinar.
2. **Comportamientos reflejos no innatos o aprendidos:** Son conductas que realizamos de modo involuntario y casi de modo automático, ante determinados estímulos, como puede ser el de cerrar los ojos antes un foco de luz intenso.
3. **Comportamientos operantes:** Son conductas igualmente aprendidas que emitimos en función de sus consecuencias, como por ejemplo volver a tomar una bebida que probamos por primera vez por que el resultado de tomarla por primera vez nos resultó satisfactorio.

Cuando hablamos de autocontrol, no hablamos de una capacidad global, sino que a mayor autocontrol, mayor madurez personal. ¿Pero de que depende que una persona tenga un perfecto autocontrol sobre determinados comportamientos y sobre otros sea incapaz de controlarlos? Depende, del nivel de aprendizaje de una serie de habilidades y recursos, los cuales tienen que actuar sobre:

- **El medio en el que viven, controlar los estímulos.** Procurando evitar los estímulos o haciendo que pierdan fuerza, para provocar los comportamientos reflejos aprendidos.
- **Las consecuencias.** Manejando premios y castigos.

El método para ejercer autocontrol sobre nuestros comportamientos y emociones tenemos que:

1. Ser conscientes de nuestros estados emocionales, positivos y negativos, en todo momento.
2. Determinar qué comportamientos y/o emociones deseamos tener bajo control.

Para esto necesitamos tener un buen nivel de autoconocimiento personal (conocerse así mismo), saber como actuamos, y nos sentimos en diferentes situaciones de nuestra vida y poder llegar por tanto a modificar los comportamientos y emociones que deseamos, por lo que tendremos que aprender a Autoobservarnos y Autoevaluarnos.

## **1. ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR NUESTROS COMPORTAMIENTOS Y EMOCIONES: SECUENCIAS Y PASOS DE ACCIÓN.**

- 1.1. Observar nuestros comportamientos y emociones y autoevaluarlos.
- 1.2. Definir el objetivo/objetivos.
- 1.3. Concretar consecuencias (premios y castigos).
- 1.4. Establecer compromisos, conmigo mismo y/o con los demás.  
Hacer una programación.

