



11 Técnicas de Control Emocional

Tomado y adaptado de [Claudia Pradas Gallardo](https://www.psicologia-online.com/12-tecnicas-de-control-emocional-2324.html) en <https://www.psicologia-online.com/12-tecnicas-de-control-emocional-2324.html>

Las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, frustración, etc. **Los componentes centrales** de las emociones **son las reacciones fisiológicas** (incremento de la tasa cardiaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) **y los pensamientos**. Es necesario adquirir ciertas **habilidades para manejar las emociones** ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o les lleven a realizar conductas indeseables.

Así **en las emociones** humanas entran en juego **cuatro aspectos**:

- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
- Unos pensamientos determinados.
- Un tipo de respuestas concretas apropiadas para esa situación.

La ansiedad y la ira son reacciones naturales y positivas que tenemos **para ponernos en alerta** ante determinadas situaciones, que son consideradas como peligrosas. Pero **también pueden ser emociones negativas que no funcionan como debieran, activándose ante estímulos inofensivos y provocando malestar y conductas inadecuadas**. Comprender, conocer y admitir las emociones es el procedimiento para poder controlarlas.

La ansiedad

La ansiedad es **una de esas emociones que** hay que saber manejar porque son vividas como desagradables y **pueden provocar conductas inapropiadas**, especialmente cuando se producen ante contextos sociales (por ejemplo hablar en público) o ante situaciones que no entrañan ningún peligro (por ejemplo subir en ascensor, salir a la calle, etc.).



La **Ansiedad** consiste en un **conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad** que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente). Esto es, la "ansiedad", incluye los siguientes componentes:

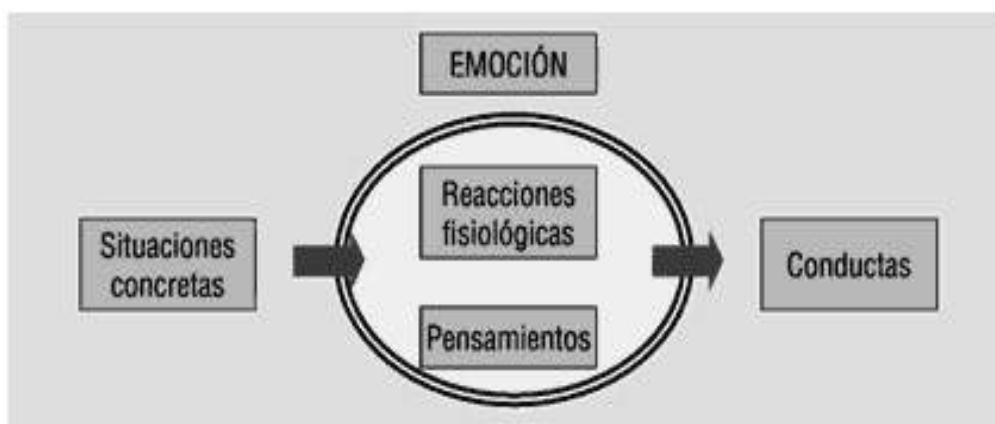
- Los pensamientos y las imágenes mentales atemorizantes (cognitivo)
- Las sensaciones físicas que se producen cuando estamos nerviosos o furiosos. (fisiológico).
- Los comportamientos que son la consecuencia de la respuesta de ansiedad (conductual).

La ira

La **ira es otra emoción que puede ser problemática**. La ira hace referencia a un conjunto particular de **sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, el enojo, etc. y que suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos lo que deseamos**.

Las reacciones fisiológicas ante la ira son similares a las que se producen ante la ansiedad; lo que diferencia a una de la otra es el tipo de situaciones que las provocan, los pensamientos que se producen en esas situaciones y las conductas que se desencadenan.

La autoría de este apartado corresponde a Angel Antonio Marcuello García.





Cómo controlar la ansiedad y la ira

Los seres humanos vivimos tanto la ansiedad como la ira de forma negativa y respondemos de una manera inadecuada ante ellas. Por instinto de supervivencia, buscamos **formas específicas para eliminar las emociones negativas**.

Estas **soluciones pueden ser correctas** (hacer **deporte, meditar, hacer ejercicios de respiración...**) o **inadecuadas** (**fumar, beber alcohol, responder de manera agresiva...**). Las conductas inadecuadas a menudo tienen consecuencias negativas.

Ahora que ya conoces las emociones que pueden interferir de manera negativa en nuestra vida, llega el momento de contarte las **12 técnicas de control emocional** que cambiarán tu manera de gestionar tus sentimientos.

Ejemplos:





Técnica n.º 1: Respiración profunda

Esta técnica de control emocional **es muy fácil de aplicar** y, además, **resulta muy útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.**

- *Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4*
- *Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4*
- *Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8*
- *Repite el proceso anterior*

De lo que se trata es de hacer **las distintas fases de la respiración de forma lenta** y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

Técnica n.º 2: Detención del pensamiento

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia **se centra en el control del pensamiento**. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes **pasos**:

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo "¡Basta!"
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

El problema de esta técnica es que **se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos.**



Técnica n.º 3: Relajación muscular

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero **para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo**. Para su práctica sigue los siguientes pasos:

- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
- Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.
- Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatiza el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

Técnica n.º 4: Ensayo mental

Esta técnica de control emocional está pensada **para ser empleada antes de afrontar situaciones** en las que no nos sentimos seguros. **Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación** (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro.

Debes **practicar mentalmente** lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.



Técnica n.º 5: regulación del pensamiento

Cuando estamos ante un momento de malestar mental y no sabemos cómo gestionar nuestras emociones, solemos experimentar algo conocido como "torrente de pensamientos". Muchas veces, estos pensamientos incontrolados son negativos y no nos dejan buscar una solución a la situación estresante.

Por esa misma razón, regular el pensamiento puede ser una eficaz técnica de control emocional. **¿Cómo podemos hacerlo?** El primer paso será **detectar el torrente de pensamientos** e ir **identificando qué tipo de ideas acuden a nuestra cabeza**. A continuación, podemos **probar a apuntarlas en una libreta** si estamos solos para luego trabajar sobre esas afirmaciones.

Técnica n.º 6: razonamiento lógico

Muy ligada a la anterior técnica de control emocional, el razonamiento lógico **consiste en analizar uno a uno los pensamientos que nos producen malestar emocional y razonarlos de manera lógica**, por ejemplo:

- Pensamiento: "*soy un inútil y no sirvo para nada*"
- Emoción: tristeza y llanto
- Razonamiento lógico: "*¿hasta qué punto es cierta esa afirmación? ¿de qué me sirve pensar eso de mí? ¿qué puedo hacer para cambiar ese pensamiento?*"

Técnica n.º 7: distracción

Esta técnica se recomienda hacer **en momentos de emergencia**, cuando no podemos controlar los sentimientos de otra forma. **Cuando nos sentimos desbordados por nuestras emociones, podemos intentar distraernos con algún estímulo que nos reconforte** como una canción, un libro, una película.



Técnica n.º 8: Autorregulación

La autorregulación emocional **es una técnica que requiere algo de práctica**. Sin embargo es muy eficaz. **Para lograr autorregularnos, debemos seguir los siguientes pasos:**

1. Detectar y apuntar los momentos en los que perdemos el control
2. Cuando estemos calmados, pensar en los desencadenantes de la situación (qué estábamos pensando cuando perdimos el control de nuestras emociones)
3. Identificar los pensamientos desencadenantes antes de que deriven en emociones incontrolables
4. Aprender a regular nuestras emociones durante momentos de crisis ayudándonos de otras [técnicas de relajación](#).

Técnica n.º 9: Educación emocional

Este es un ejercicio para prevenir las crisis emocionales. La educación emocional consiste en aprender a detectar los sentimientos y **valorarlos sin juzgarlos negativamente**. Todas nuestras emociones son necesarias en algún nivel y os ayudan a adaptarnos al mundo que nos rodea.

Técnica n.º 10: Entrenamiento Asertivo

El entrenamiento asertivo es una técnica que **requiere de un especialista** para ser completada satisfactoriamente. Este grupo de ejercicios psicológicos tiene como objetivo aprender a responder de forma asertiva ante un conflicto, **algunas de las técnicas del entrenamiento asertivo son:**

- Identificar las situaciones en las cuales queremos ser más asertivos.
- Describir las situaciones problemáticas.
- Escribir un guión para el cambio de nuestra conducta.
- Poner en práctica dicho guión.



Región de Murcia
Consejería de Educación,
y Cultura

Instituto de Educación Secundaria "Los Albares"
<http://www.albares.com>

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Vereda de Morcillo s/n
30530 Cieza (MURCIA)
Email:30002775@educarm.es
Telf.: 968773077 Fax:
968773269

Técnica n.º 11: Mindfulness y meditación

Finalmente, para concluir este artículo sobre las mejores técnicas de control emocional, vamos a hablar de la terapia **mindfulness o consciencia plena**. Esta terapia basada en los principios de la meditación es altamente eficaz para relajar los niveles de ansiedad en momentos de crisis emocional. Se trata de parar nuestro torrente de pensamientos y centrar la mente en el "**aquí y el ahora**", en nuestras sensaciones presentes y en lo que nos rodea en ese preciso instante.