

MANUAL DE AUTOCONTROL



¿Qué es el autocontrol?

Sencillamente podríamos describir el autocontrol como la capacidad que poseo para no perder el control en situaciones de malestar, malentendido o tensión.

¿Cómo pierdo el control?

Existen dos formas extremas de perder el control:

1. inhibida => cuando se da una situación de tensión me bloqueo de tal forma que no soy capaz de expresar lo que opino o siento. Me encierro en mí mismo y no consigo resolver la situación. Este modo de perder el control baja mi autoestima por no ser capaz de resolver mis situaciones tensas y me impide defender mis derechos. Suelo guardar toda la tensión y frustración hasta que un día estallo y mi reacción es tremendamente desproporcionada.
2. explosiva => cuando ante una situación de tensión me altero hasta tal punto que soy violento verbalmente y en ocasiones puede que físicamente. Entro en una erupción de insultos, gritos, faltas de respeto y es tal mi alteración que no consigo frenarme a tiempo. Con lo cual suelo acabar dando algún golpe, vociferando,...

¿Cómo podría tener mayor capacidad de autocontrol?

En este manual nos centraremos en la pérdida de control explosiva. Es fundamental, antes de iniciar el proceso de aprendizaje de autocontrol que te propongo, que tengas en cuenta los siguientes puntos:

1. Es imprescindible que seas tú el que considere que tienes un problema de pérdida de control. Si no crees tenerlo, este manual pasará a ser interesante pero carente de eficacia.
2. Es necesario que estés motivado, que tengas ganas de intentar hacer algo por mejorar tu capacidad de autocontrol.
3. Si cumples los anteriores puntos te animo a probar este manual con el único requisito de la constancia. Tienes que darle continuidad, ir paso a paso con calma pero sin abandonar.
4. Por último decirte que no te voy a ofrecer ninguna receta mágica que te dé autocontrol, no existe. Lo que si te puedo aportar son ideas con las que poder intentarlo. El ponerlas a prueba depende de ti. Y lo que es más significativo, el

abrir tu mente y no desesperar creando nuevas alternativas, está en tu mano. Esto es un intento, a muchos le ha valido, a otros no y han seguido probando...

Como verás te daré varias ideas, debes marcar las que te funcionan para tenerlas presentes y no seguir intentando las que no te han dado resultado. ¡ ADELANTE ¡

✚ Los tres pasos que vamos a seguir en este proceso de adquirir mayor autocontrol son :

A. Evalúa tú proceso de pérdida de control y tus propios recursos.

B. Conoce distintos modos y momentos de aplicar el autocontrol

C. Ponlo en práctica

✚ Te aconsejamos que realices semanalmente las siguientes fichas siguiendo el siguiente esquema.

Semana 1 => ficha A.1. y A.2.

Semana 2 => ficha A.3

Semana 3 => ficha B.1.

Semana 4 y posteriores => ficha B.2. y C.

A. EVALÚA CÓMO PIERDES EL CONTROL Y TUS PROPIOS RECURSOS

A.1. Describe dos ejemplos de pérdidas de control. Te pediría que fuesen ejemplos recientes y que relates con detalle lo que sucedió.

EJEMPLO 1

EJEMPLO 2

	EJEMPLO 1	EJEMPLO 2
SITUACIÓN: ¿QUÉ SUCEDIÓ ?		
PERSONAS INVOLUCRADAS		
LUGAR Y MOMENTO		
TU PROCESO DE PÉRDIDA DE CONTROL		
CÓMO ACABÓ		
CONSECUENCIAS		

A.2. Ahora veremos de un modo más general cómo pierdes el control.
Has de cubrir el esquema de la próxima página siguiendo las siguientes instrucciones.

)} **APARTADO 1: QUÉ NOTO EN MI CUERPO**

Céntrate en todas aquellas situaciones o ejemplos en los que has perdido el control y escribe en la primera columna qué notaste en tu cuerpo cuando empezaste a ponerte nervioso y perder el control. Luego vuelve a esta hoja al apartado 2.

)} **APARTADO 2: QUÉ PIENSO**

Antes de cubrir esta columna te doy unos ejemplos de qué puedes notar en tu cuerpo, echa mano de ellos para identificar lo que notas en ti sólo en el caso de que no fueras capaz de enumerarlos en el anterior apartado. Si has descrito detalladamente lo que notas pasa a cubrir la columna 2.

Ejemplos de qué se nota en el cuerpo:

Debilidad en las piernas Brazos tensos Rascarse, frotarse,.. Temblor de manos Ver para el suelo, techo,.. Cara tensa
 Cara pálida Sonrojo o rubor Humedecerse los labios Tragar saliva Escupir repetidamente Respirar con dificultad
 Respirar más despacio Respirar más deprisa Sudar (cara, manos, axilas,...) Gallos en la voz Tartamudeos o frases entrecortadas
 Correr o aligerar el paso Balancearse Arrastrar los pies Despejar la garganta Boca seca Dolor o acidez de estómago
 El corazón late muy deprisa Balanceo de piernas/pies Morderse las uñas Morderse los labios Sentir nauseas Sentirse mareado
 Sentir cómo que te ahogas No saber qué decir No ser capaz de moverse Hablar muy rápido Presión en la cabeza
 Tener más o menos apetito Problemas para dormir Olvidarse cosas Cambios bruscos del estado ánimo Desanimado
 Enfadarse por cosas pequeñas Crisis de llanto

)} **APARTADO 3: QUÉ HAGO**

Ahora describe en la tercera columna, que es justo inmediato a que sientas y pienses todo lo que has descrito, qué haces cuando pierdes el control. Después de cubrir esta última columna vuelve a esta hoja.

Si no consigues describir detalladamente lo que haces te doy los siguientes ejemplos para que te den pistas; si coincide alguno con lo que tú haces escríbelo en la tercera columna.

Ejemplos de qué se hace cuando se pierde el control:

_ Llorar _ Gritar _ Golpear cosas _ Romper _ Insultar _ Pegar _ Amenazar _ Provocar _ Echar en cara _ Atacar al otro _ Empujones
_ Agarrar al otro _ Acercamiento excesivo

CÓMO PIERDO EL CONTROL

QUÉ NOTO EN MI CUERPO

QUÉ PIENSO

QUÉ HAGO

A.3. TÚ CONTROLAS

Has explicado detalladamente cómo pierdes el control, es importante tener muy claro los pasos que sueles dar cuando te puede la situación y estallas. Antes de comenzar la ficha de hoy sería interesante que echases un vistazo a ese proceso que describiste en el esquema de las tres columnas. Repasémoslo pues.

Ahora ha llegado el momento de centrarnos en cómo no pierdes el control. Sí, lo has entendido bien. Todos, en algún momento de nuestra vida, nos hemos encontrado en una situación de mucha tensión en la que nuestros nervios parecían que iban a traicionarnos, pero que al final conseguimos dominar.

Es el momento de hacer un repaso a esos momentos de AUTOCONTROL, a esos ejemplos en los que has hecho algo distinto y controlaste la situación y no llegaste a hacer lo que describías en la tercera columna del esquema anterior.

Quizás te resulte más difícil recordar estas reacciones, pero es totalmente necesario que te tomes tu tiempo y me describas algunas. Concéntrate e intenta recordar.

¿QUÉ SUCEDIÓ?

¿QUÉ HICE?

SITUACIÓN 1		
SITUACIÓN 2		
SITUACIÓN 3		
SITUACIÓN 4		
SITUACIÓN 5		
SITUACIÓN 6		

¡ ENHORABUENA !

Recuerda que estos modos de autocontrol ya los has usado y te han funcionado. Tú ya posees algo de autocontrol: tienes tus propias herramientas que has puesto en práctica y has conseguido con ellas tener control sobre ti y sobre la situación.

Y por ello te pregunto: si los has usado en el pasado y te han funcionado, ¿por qué no volver a utilizarlos en próximas situaciones de tensión ?

Ten en cuenta que cuando hablo de que te han funcionado me refiero a que te han valido para conseguir controlarte, nunca me refiero a que te valgan para conseguir otro tipo de objetivos por que ese ya sería otro manual...

¡adelante, ponlos en práctica con más frecuencia!

B. CONOCE LAS ALTERNATIVAS DE MOMENTOS Y MODOS DE TENER AUTOCONTROL

Ahora que ya tienes un esquema claro y detallado de cómo se desarrollan tus pérdidas de control y también de tus propios recursos de autocontrol, es imprescindible el que conozcas en qué momentos es más sencillo o complicado el control.

B.1. EL MOMENTO

Te habrás dado cuenta que tus pérdidas de control siguen una progresión:

- } Comienza con unas sensaciones físicas
- } Inmediato empiezan a surgir pensamientos negativos
- } Con la continuidad e intensificación de dichas sensaciones y pensamientos cada vez es mayor tu alteración y nerviosismo. Llegas entonces a una explosión de gritos, insultos, golpes,...

Como es una progresión que sigue una continuidad de pasos diferentes también son diferentes los momentos en que resulta menos costoso conseguir el autocontrol.

Por tanto el momento en que podrás conseguir controlar tus emociones con más posibilidad de éxito será en el que comienzas a notar sensaciones físicas. Para este momento te propondremos técnicas como la respiración profunda, la técnica del volumen fijo,...

En el momento que tu “coco” comienza a funcionar se te duplica el trabajo, ello no quiere decir que sea imposible, por supuesto que no. Y no te resultará tan difícil porque has conseguido conocer paso a paso tus pérdidas de control, con lo cual cuando las estés viviendo te darás cuenta de que tus pensamientos estén nublando tu capacidad de control.

Al momento se te encenderá una luz roja que los frenará pues sabes que si continúas con esos pensamientos luego será más difícil frenar el estallido de pérdida total de control. Para este momento te propondremos técnicas de autocontrol como el pensamiento positivo, las autoverbalizaciones, el pensamiento tranquilizador,...

Y por último llega la explosión final, la pérdida de control total. Pero aún no está todo perdido. Aún puedes dominar la situación y salir victorioso con tu autocontrol. Para ello técnicas como el tiempo fuera, irse,...

Ahora vuelve al punto A.3 y sitúa tus propios recursos, ¿dónde los sueles utilizar?, ¿en qué momento te funcionan con éxito?

Seguro que ahora tienes la sensación de que llegado el momento, el estado de tensión y alteración te cegará. Muchas personas que han conseguido hacerse con sus propias herramientas de autocontrol comentan que, en las situaciones tensas vividas posteriormente, han sido capaces de darse cuenta del momento en el que estaban y utilizarlas. Si es cierto que cada uno se daba cuenta en momentos muy distintos y utilizaban alternativas también distintas entre ellos. También varias de las personas que siguieron este manual no consiguieron todavía un control sobre sus reacciones pero eso no quiere decir que no lo sigan intentando, buscando sus propios recursos y experimentando. Seguro que lo lograrán.

B.2. PROPUESTAS COMO ALTERNATIVAS PARA LOGRAR AUTOCONTROL

Te voy a proponer diversas técnicas que tú podrás poner en práctica en las próximas situaciones de tensión. Pero para llevarlas a la práctica es fundamental que sigas las siguientes indicaciones.

1. Cada vez que tengas una situación de posible pérdida de control pon en práctica **una** técnica distinta. ¿cómo hacerlo? Leerás una de las técnicas que te propongo y la practicarás mentalmente a menudo, hasta que surja el momento de ponerla en práctica.
2. De una en una, no te leas todas del tirón, te parecerán ridículas o imposibles. Párate con una, entiéndela y practícala. Le encontrarás sentido.
3. Cualquiera de las técnicas que te propongo puedes llevarlas a cabo en los tres momentos de pérdida de control (sensaciones corporales, pensamientos y actos), no las des por inútiles hasta que no las hayas probado en los tres momentos y en varias ocasiones.
4. En cuanto hayas llevado a cabo una técnica, pasa a describirla al apartado C de este manual. No pases a la siguiente técnica hasta que no tengas cubierta la ficha de la anterior.
5. Ten paciencia y no esperes soluciones mágicas. Ten en mente todas las posibilidades, nunca se sabe cuando podrían valerte.
6. No dejes de utilizar aquellos recursos propios que antes te funcionaban, te suelen asegurar el éxito.

7. Ahora viene el trabajo duro: intenta e intenta, acabarás dando con los métodos de control que a ti te valen
8. Ánimo, constancia y paciencia.

Ten siempre presentes los ocho puntos que te acabo de exponer e, insisto, párate una a una. No leas todas de un tirón.

} Técnica de respiración profunda

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta cuatro
2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta cuatro
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta ocho
4. repite el proceso anterior

} Técnica del volumen fijo

Cuando una persona está tensa tiende a subir el volumen de la voz. Ello provoca que, a su vez, la otra persona eleve un punto por encima del otro su propio volumen. Es característico que entonces comience un círculo vicioso de cada vez que uno habla el otro sube más el volumen y en progresivo aumento acaban gritando los dos descomunadamente, sin escuchar ni ser escuchados.

Tú eres consciente de que estás gritando pues notas la tensión en tu garganta y la presión en tu cabeza, además de escucharte por supuesto. En el momento de que te das cuenta de cómo está subiendo tu volumen debes bajarlo y quedarte estático en un volumen normal. La otra persona continuará subiéndolo y tú mantendrás el tuyo. Poco a poco la otra persona, inconscientemente y debido a que tú mantienes tu volumen fijo, pasará a iniciar un descenso de puntos de volumen. Llegando por fin a igualarlo contigo.

Esto ha supuesto el que tu capacidad de autocontrol, exteriorizada en tu propio volumen, provoque una disminución de la tensión en la situación y de paso o bien a otras alternativas de autocontrol, o bien al que se pueda exponer con calma lo sucedido e intentar solucionarlo.

Es una técnica que requiere el esfuerzo de la concentración pero que proporciona resultados muy exitosos de autocontrol.

} **Técnica de tiempo fuera**

Es quizás la más sencilla pero que a la larga demuestra tu gran capacidad para evitar perder el control por completo. En el momento que existe una situación tensa y tu cuerpo, tu pensamiento o tus actos te estén dando muestras de que la alteración está consiguiendo que pierdas el autocontrol, se activará el semáforo rojo. Quiero decir, que al darte cuenta te pararás y sencillamente saldrás un momento del lugar donde se está dando el altercado. En ese periodo breve de tiempo deberás buscar un modo de provocar el descenso de tu nerviosismo (otras alternativas de autocontrol, relajación, tus propios métodos,...).

Cuando notes que ya has descendido la tensión y puedes volver a intentar resolver el altercado, con calma y respiración profunda volverás a intentar aclararlo o resolverlo.

} **Irse**

Sería dar los mismos pasos que en la técnica de tiempo fuera, pero sin la intención de volver en un breve espacio de tiempo. Si valoras que es demasiado alto tu estado de nerviosismo y que el intentar aclarar la situación en ese momento es casi imposible (por cómo se encuentra la otra persona, no es el lugar o el momento adecuado, la presencia de terceras personas impide que descienda la tensión,...) lo más acertado probablemente sea irse e intentarlo otro día, o quizás nunca, porque no valga la pena.

Irse no significa que el otro quede victorioso. Irse significa que tu sensatez te hace decidir que no vale de nada continuar en ese momento, las cosas irán a peor y se acabará diciendo o haciendo algo inadecuado.

Tú eres el que tiene la tremenda capacidad de autocontrol que hace que quieras evitar males mayores y, sin faltas de respeto ni gritos, decides dejarlo para otro momento.

No utilices esta técnica como arma de desprecio contra tu adversario, sino como herramienta de autocontrol, de no querer arrepentirte de tus actos al tener una pérdida total de control.

1 Autoverbalizaciones

Hemos visto que en el proceso de perder el control por nuestra cabeza pasan pensamientos negativos. Pueden ser a través de una palabra o una frase que repetimos constantemente o a través de un monólogo interno en el cual nos vamos dando mentalmente más motivos de tensión.

En cuanto nos damos cuenta de que nos estamos dando indicaciones que nos crean mayor alteración y nos ciegan a otras alternativas, podemos frenar estos pensamientos a través de autoverbalizaciones.

Las autoverbalizaciones son frases breves o palabras que te comienzas a decir mentalmente con intención de frenar tus pensamientos de tensión y poder otorgarte la posibilidad de controlar tus reacciones.

Ejemplos de autoverbalizaciones pueden ser:

1. autoverbalizaciones tranquilizadoras

- calma
- no te metas en líos
- relájate
- no vale la pena
- ahora no lo voy a aclarar mejor me tranquilizo y luego lo hablamos
- respira y vete
- cuenta hasta diez
- es lógico que esté nervioso, respira

2. autoverbalizaciones de control

- soy capaz de controlarme
- no voy a dejar que esto me domine
- puedo manejar esta situación
- ve con orden, di una cosa cada vez
- mantén el volumen

Lo ideal es que encuentres tu palabra o frase, la que tú veas que realmente te frena, te tranquiliza, o te ayuda a controlarte. Una vez la tengas acuérdate de ella y repítela cada vez más lentamente cuando te encuentres muy tenso.

} **Técnica de pensamiento positivo**

Cada vez que te des cuenta que tienes un pensamiento negativo centrado en el fracaso, odio a otras personas, ..., **CÁMBIALO**

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
<ul style="list-style-type: none">• “Soy un desastre”• “No puedo soportarlo”• “Estoy desbordado”• “Todo va a salir mal”• “No puedo controlar esta situación”• “Lo hacen adrede”	<ul style="list-style-type: none">• “Sí puedo superar esta situación”• “Si me esfuerzo, tendré éxito”• “Agobiarme no facilita las cosas”• “Esto no va a ser tan terrible”• “Seguro que lo lograré”• “Estar enfadado no me ayuda”

Mi última recomendación para finalizar el grupo de técnicas que te propongo es la prevención.

La prevención con respecto a la capacidad de autocontrol está enfocada a crear en ti una capacidad de relajación. Es totalmente imprescindible para el autocontrol conocer detalladamente tu propio proceso de control y pérdida de control. Y es totalmente imprescindible para prevenir la pérdida de control conocer detalladamente tu proceso de capacidad de relajación.

Para ello existen múltiples posibilidades al alcance. Te describiré algunas de ellas, pero tú debes de ser el que probando consiga descubrir la que más se adapte a ti y te aporte esa capacidad para relajarte.

Recuerda que así como el autocontrol lo practicas en situaciones de tensión, la relajación debes ponerla en práctica en momentos de no tensión, en lugares tranquilos y que te aporten calma.

Te propongo:

- yoga
- técnicas de relajación (en libros especializados, terapias, cd,..)
- música relajante
- paseos por el monte o la playa o lugares de poco tránsito
- baños o duchas calientes y pausadas
- sauna o jacuzzi tras una actividad deportiva
- una afición relajante: pintar, jardinería, nadar, cantar, puzzle, tocar un instrumento musical,...
- recibir masajes
- charlar con una persona reflexiva
- leer
- caminar bajo la lluvia
- acariciar en silencio o ser acariciado
- escribir
- ordenar fotografías
- realizar alguna tarea manual : marquetería, soldadura, punto de cruz, mecánica, coleccionismo, maquetas,...

Y adelante con tu imaginación, ¿qué te apetecería probar para buscar tu momento de relax?

C. PONLO EN PRÁCTICA

Estamos ya en el tramo final. Como antes te indicaba en el apartado B debes poner en práctica, una a una, las técnicas que te propongo, las tuyas propias y también las que vayas descubriendo o inventando sobre la marcha. Pero es muy importante que en cuanto la lleves a la práctica, inmediatamente después, pases a cubrir la siguiente ficha:

¿QUÉ SUCEDIÓ? SITUACIÓN TENSA	¿CÓMO REACCIONÉ? TÉCNICA QUE USÉ Y MOMENTO	¿LOGRÉ CONTROLARME? FUNCIONÓ (SÍ O NO)

¡ENHORABUENA DE NUEVO!

Has conseguido evaluar tus pérdidas de control, recordar tus propias herramientas de autocontrol y descubrir nuevos modos de controlarte.

Ya sólo te queda hacer un repaso de las técnicas que te funcionaron y el momento en el que te han sido válidas. Ahora tendrás que seguir poniéndolas en práctica cuando sea necesario.

También te proporcionaba datos muy importantes el repasar qué modos de autocontrol y en qué momentos no te han funcionado. Es la gran pista para que no malgastes tu energía y motivación en algo que tu esquema te dice que no te va a funcionar.

Por el resto, animarte a que si por fin lo has logrado lo tengas siempre presente. Y si aún no lo has conseguido de ésta, no te desanimas. Lo importante es continuar la búsqueda echando mano de lo que te propongan o de tu propia creatividad. Porque en el fondo debes comprender que tú eres el que mejor te conoces, por tanto serás tú el que tarde o temprano acabes dando con tu capacidad de autocontrol.

Suerte y adelante.

Este manual ha sido realizado por Inma Araújo López basándose en su labor sobre autocontrol, tanto individual como grupal, ejercida en el Centro de Atención al Menor Alborada.

La puesta en práctica de este manual se ha dado principalmente con adolescentes y sus familias. A ellos debo agradecer la participación en aportar datos y la evaluación del manual.

También han colaborado en la realización del manual:

María Besada Montenegro. Coordinadora y pedagoga del Centro de Día de Atención al Menor Alborada.

Omar Fares Montoya. Educador del Centro de Día de Atención al Menor Alborada.

Vigo, a 30 de marzo de 2005