



Coach. Emilia Pastore

GUÍA RÁPIDA PARA LOGRAR EL AUTOCONTROL

El Autocontrol

Considerado como un elemento de la Inteligencia Emocional y podemos definirlo como la capacidad de gestionar los pensamientos, acciones, comportamientos y la reacción que se tiene de si mismo antes las diversas situaciones a enfrentar

La palabra autocontrol:

Del griego **Autos**, que se refiere a la palabra Auto y se identifica como “**SI MISMO**” y la palabra **Control** que nace del idioma francés y significa “**Dominio**”.

Al unir los significados, tenemos su concepto “**DOMINIO DE SI MISMO**”.



Te presentamos 5 tips para lograr el Autocontrol

1. Escuchar Música

La música es una técnica efectiva que regula los estados emocionales liberando sentimientos como la rabia y la tristeza, incide en la motivación, aumenta el autoestima, crea espíritu de grupo, ayuda a la concentración, la depresión y la relajación.



Te presentamos 5 ejercicios para lograr el Autocontrol

2.- Realizar Actividad Física (Ejercicios)

La actividad física además de aportar a nuestra salud física, es una de las técnicas más utilizadas para generar el autocontrol, debido a que se relacionan acciones y pensamientos positivos, repercutiendo directamente en el cambio del estado de ánimo negativo, disminuye los niveles de ansiedad, de estrés y de insomnio e induce a las interrelaciones personales, a la socialización.



Te presentamos 5 ejercicios para lograr el Autocontrol

3. Conversar

Esta acción de conversar y comunicarse con otras personas siempre ha sido reseñada como una buena técnica que reduce la tensión, aporta en el estado de ánimo negativo y genera un efecto liberador y de alivio, cambiando el foco de atención de las preocupaciones.



Te presentamos 5 ejercicios para lograr el Autocontrol

4. Realizar Actividades que se Disfruten.

Las emociones negativas no son compatibles con las acciones que nos generan placer, cualquier actividad que sea placentera, amena, divertida ayudará a alejar las preocupaciones y pensamientos de tensión.



Te presentamos 5 ejercicios para lograr el Autocontrol

5. Controlar los Pensamientos

Es una técnica cognitiva que evita el malestar emocional, parte desde un diálogo interno, es decir, mensajes que nos decimos hacia el accionar en positivo y con visión de logro, cambio y bienestar, incrementando la energía, la motivación y la confianza. Por ejemplo; vamos, si puedo, ánimo, lo voy a lograr...



¿Por qué aprender a autocontrolarse?

1. El autocontrol invita al autoconocimiento.
2. El autocontrol no es dejar de vivir las emociones, sino manejarlas y expresarlas de manera adecuada.
3. El autocontrol te permite aprender a tomar decisiones con mayor claridad.
4. El autocontrol se vincula a la salud y el bienestar. El manejo de las situaciones con mayor dominio y capacidad de acción, originan tranquilidad y seguridad, determinando un estilo de vida.
5. El autocontrol es una habilidad que puede desarrollarse y genera emociones positivas que producen bienestar, debido a la relación mente-emoción-cuerpo que se interrelacionan, empoderando el sistema inmune a través del pensamiento y la emoción.



**GRACIAS POR CAPACITARTE CON
MAXIEVENTOS ACADEMY
@maxiacademy**