

Como mejorar el autocontrol es una de las demandas más comunes que veo en la consulta, así como en talleres de crecimiento personal. Cómo puedo dejar de ser impulsivo, de decir ciertas cosas, de comer dulce etc. **En este artículo vamos a ver las claves para que puedas controlarte y sentirte de forma mucho más equilibrada.**

¿Cómo definimos el autocontrol?

El **autocontrol** es la capacidad de regular de forma consciente lo que sentimos y lo que hacemos. La valoración y uso de la disciplina, el control sobre las apetencias y las emociones, no al revés.

Todo ello forma parte de la **capacidad de autorregulación**, es decir, de encontrar el punto medio entre nuestros deseos y entre nuestros objetivos.

Este es un concepto clásico en psicología, casi tanto como el psicoanálisis de Freud, los perritos de Pavlov o el algodón dulce de las ferias. (¡como habrás adivinado esto último no forma parte de la psicología clásica!).

Si te has dado cuenta mereces un hurra; si no, tómate un café y sal a que te dé el aire, ¡lo que viene ahora en el artículo es importante y te necesito con plena atención ?

¿Preparada/o para sacar el máximo partido al artículo? ?

La importancia del autocontrol.

La capacidad de autorregularse es básica en una personalidad equilibrada. Encontrar el punto óptimo entre el libre albedrío y el disfrute, entre la capacidad de controlarse y de decir no.

El libre albedrío es algo que todos deseamos. Es decir, el poder actuar con plena conciencia de nuestros actos.

Te pongo algunos ejemplos. Si queremos conseguir nuestros objetivos o cumplir con determinadas tareas deberemos autorregularnos. Si queremos adelgazar cinco kilos para estar en nuestro peso ideal seguramente deberemos ejercer mayor control en comer alimentos que lleven carbohidratos o grasa de las que son perjudiciales.

Si deseamos leer una hora todos los días porque hemos decidido retomar el hábito de la lectura, algo que deberemos de hacer es ver menos la tele o conectarnos menos a Internet.

Si queremos continuar desarrollando un círculo dinámico de amistades, habremos de vencer nuestra pereza y salir, acudir a eventos, llamar a amigos y conocidos. Sin embargo esto no siempre es fácil y te explicaré porqué.

En los casos anteriores seguro que has detectado que en este ejercicio de la autorregulación van a surgir barreras. Dificultades que nos van a impedir llegar desde donde estamos a donde queremos estar.

Qué mejorarás al aumentar tu autocontrol

- Sentirás que tienes un proceso a seguir para no acabar cometiendo errores impulsivos
- Estarás comprometido/ con tu automejora y te sentirás bien por ello
- Lograrás identificar aquellas emociones que te hacen hacer cosas que no deseas
- Detectarás esos pensamientos que te hacen descontrolarte

– Te sentirás más seguro/a en tu día a día

¿Cómo mejorar el autocontrol en tu día a día?

Vamos a ver los puntos clave a la hora de mejorar tu autocontrol. Con este contenido que vas a ver a continuación, tendrás la base para poder aprender a poner a raya aquellas cosas que no deseas hacer.

El compromiso contigo mismo/a

El primer paso es detectar esas dificultades para ejercer el autocontrol. Por ejemplo, creo que una de mis virtudes principales es la constancia y la disciplina. Cuando me han preguntado cuál es el secreto de ello, mi mejor respuesta ha sido el hacerlo a pesar de todo. Acabar haciendo lo que uno quería hacer, premiarse por ello y no autocastigarse cuando en alguna ocasión las cosas no salieran.

Entonces, ¿qué dificultades puedo tener *ahora* que me impiden conseguir esos objetivos? Aquí la palabra clave es la sinceridad contigo mismo/a. En todo proceso de mejorar debes de actuar con la mayor autohonestidad que puedas.

No le debes nada a nadie, cambias por ti y por ese compromiso que tiene con ser mejor.

Crea tu lugar seguro para practicar autocontrol

Hay muchas maneras de desarrollar el autocontrol, aquí te propondré una que llamaremos “**Rey o reina de tu castillo**”, para lograr ponértelo fácil.

Nuestra casa es nuestro castillo, es decir, el lugar donde sentirnos protegidos, donde reposar y donde ganar energía para futuras batallas. Tener un “castillo” en condiciones es básico, y con esto no me refiero vivir en un lugar más o menos lujoso. Debemos sentirnos cómodos en nuestro hogar y este es el sitio básico donde poder trabajar nuestra autorregulación.

Te propongo aquí que te marques **objetivos para tu día a día o para tu semana**: mantener limpia tu habitación, lavar la ropa, limpiar la vajilla cada día, mantener ordenado tu escritorio. Asegúrate de que completes esas tareas. Si vives sólo depende cien por cien de ti; si vives con tu familia, con tu pareja o con amigos seguro que puedes llegar a acuerdos.

Por otro lado, quizás lleves tiempo pensando en pintar, en darle un nuevo aire a tu vivienda o en arreglar tus papeles; este puede ser el mejor momento para empezar, sentirte a gusto haciendo algo bueno para ti y así trabajar tu autorregulación. O ver sólo la tele determinado tiempo al día, o almacenar en casa sólo comida saludable. Otro ejemplo: en vez de cada día comenzar discusiones con esas personas con las que vives, el decirle cada día a cada una algo positivo.

¿Por qué esto es importante? Porque estás mejorando con pequeñas cosas del día a día tu capacidad de autocontrol y de autoregulación. Que tu “castillo” sea la base para desarrollar tu cambio.

Detecta tus emociones

Aquí ya estamos entrando en el terreno clave para mejorar tu capacidad de autocontrol. Son las emociones el disparador directo de determinados comportamientos.

Fíjate, cuando hacemos algo que nos causa problemas a corto o largo plazo siempre hay antes una emoción asociada.

Cuando comemos demasiado chocolate, solemos sentirnos solos, o tristes.

Si fumamos en exceso, antes ha habido alguna emoción desagradable, como por ejemplo experimentar una ansiedad alta.

Lo mismo con muchos tipos de comportamientos. Pero además aquí... ¡también antes pueden haber emociones agradables elevadas! En los casos anteriores podemos llevar a cabo esas conductas exageradas por sentir mucha alegría, éxtasis u otras.

Aquí es interesante pues detectar qué emociones están asociadas. Más abajo te indicaré cómo hacerlo de manera fácil ?

Encuentra esos pensamientos que te causan problemas

Si las emociones son las que nos dan las grandes pistas, los pensamientos vienen antes. Verás, siempre antes de una emoción viene un pensamiento.

Seguimos con los ejemplos de antes. En el caso de comer chocolate en exceso ante una emoción de soledad, el pensamiento asociado puede ser este:

“Esta noche realmente me siento sola, como si nadie me quisiera. Necesito automáticamente algo que me haga sentir bien“.

En el caso de fumar en exceso por ansiedad, puede darse el pensamiento siguiente:

“Uf! Esto me supera. Encima no doy abasto“

¿Qué es lo que sucede? Que casi nunca somos conscientes de estos pensamientos. Pasan extremadamente rápido, por lo que parece que jamás existieron. Pero existen, y son aquellos que desencadenan pensamientos muy impulsivos.

Identifica los comportamientos impulsivos

Finalmente llegamos a los comportamientos, de decir, a las conductas que nos acaban causando los problemas.

Te voy a contar esta historia, que te ayudará a entender cómo es el proceso completo:

“Manuela es una chica de 25 años, ha estudiado comunicación audiovisual. Va siempre a la moda, es extravertida y le gusta estar presente en las redes sociales.

Dada su sociabilidad, sale bastante y tiene un amplio círculo de amistades. Le gusta ser el centro de atención y se le da bien serlo, porque es divertida y agradable.

Sin embargo, en ocasiones si no se siente integrada algo hace click. Y usa y abusa de redes sociales como instagram, colgando un enorme número de fotos y videos. A veces se expone demasiado y de hecho ha tenido algún problema por ello.

Ha aprendido a detectar cuando se siente así. Y está comprometida a cambiarlo. Sabe como darse cuenta que vienen esos pensamientos que le causan emociones de soledad, y estos son: “Si no me hacen el caso que quiero que me hagan me siento mal” o “Cuando no estoy integrada es fácil que cometa imprudencias”.

Ella tiene la meta de convertirse en una gran profesional y sabe que gestionando mejor lo que publica puede proyectar una mucho mejor imagen. Además, ha pedido ayuda a un profesional de la psicología para también optimizar su autoestima”

3 Pasos para Aumentar tu Autocontrol en tu Día a Día

Vamos a ver ahora una secuencia práctica sobre como mejorar en autocontrol de forma que te resulte sencillo:

1. Define tus metas.

Establece de forma clara y concreta cuáles son las metas que quieres conseguir. Intenta centrarte en una o dos cosas, no te propongas más de tres objetivos, porque ya sabes el refrán “el que mucho abarca poco aprieta”.

Intenta clarificar al máximo qué es lo que pretendes alcanzar, por ejemplo, cambia el objetivo “quiero verme bien” por “quiero perder peso y hacer ejercicio”, y esto último por “quiero perder 1 kg en el próximo mes, salir a correr 15 minutos al día los lunes, miércoles y viernes, y hacer 10 abdominales diarios nada más levantarme”.

1. Consigue una agenda

Y apunta en ella tanto tus [objetivos](#) como tus progresos a medida que los vayas consiguiendo. La agenda es una herramienta útil porque nos dificulta la tendencia a procrastinar, es decir, a dejarlo todo para más tarde... y al final no hacerlo.

Es importante poner fechas para nuestros objetivos, a ser posible a corto plazo, y comprometernos a cumplirlas. Si tu jefe quiere un informe para el miércoles, ¿te atreves a decirle que ya se lo entregarás el mes que viene que ahora no te apetece? ¿Por qué a ti mismo te cuesta menos fallarte, en lugar de cumplir contigo.

3. Ten claro tu *por qué*

El “por qué” hacemos lo que hacemos es la razón que nos va a dar fuerza para mantener firme nuestro autocontrol. Haz una lista de razones por las que quieres conseguir tu objetivo, y también de qué beneficios te traerá conseguirlo.

Cada día, visualízate a ti mismo habiendo conseguido la meta y déjate invadir por ese bienestar: cuando imaginas algo con mucho realismo, tu cerebro lo interpreta de manera parecida a si lo estuvieras viviendo en ese mismo momento. Llénate de la energía positiva que esa visualización te transmite, y acude a ella en los momentos que te sientas más débil o menos capaz de autocontrolarte.

Autocontrol no es represión

Quería hacer un apunte antes de acabar sobre esto. Estamos trabajando el autocontrol, pero esto no equivale a reprimirse.

Como te decía más arriba, aquí hay una palabra clave que no es otra que la autoregulación. Saber cuando y como hacer. Saber elegir los momentos para hacer determinadas conductas.

El equilibrio es importante en todas las áreas de la vida, y entre todas las áreas de la vida: trabajo, estudios, familia, amistades, ejercicio, alimentación, descanso... Y de darse este equilibrio podremos gozar más de todas ellas.

Así, nadie quiere que te reprimas. Al contrario; este artículo va de que tengas más opciones de actuar y de elegir.

Consejos finales para que aumentes aún más tu autocontrol

No te olvides de **descansar adecuadamente**. El cansancio físico y mental es un fuerte enemigo para nuestro autocontrol, porque nos resta la energía que necesitamos para llevar a cabo nuestros objetivos.

Durante la noche, procura que tu [sueño](#) sea de calidad; y durante el día, regálate por lo menos dos

momentos de descanso y placer.

¿Te cuesta autocontrolarte o tienes cierta capacidad para ello? ¿Tienes alguna estrategia para ello?

Antoni