

¿Qué es el control emocional?

Una emoción es la alteración del ánimo, ya sea intensa o pasajera, de pena o agradable y que está acompañada de cierta conmoción somática. Las emociones son reacciones naturales por parte de una persona que hacen al individuo ponerse en alerta cuando aparecen situaciones que pueden suponer amenaza, peligro o frustración entre muchas otras.

Las emociones están principalmente compuestas por reacciones fisiológicas, como la tensión muscular o el incremento de la tasa cardíaca o de la respiración.

Para poder comprender y controlar las emociones, es necesario tener o haber adquirido algunas habilidades para manejarlas, ya que si no se logra se pueden vivir estados desagradables y/o conductas poco deseables. Se habla entonces de inteligencia emocional, que es la capacidad de enfrentarse y de adaptarse a las diferentes situaciones a las que la persona se enfrenta en su vida diaria y su capacidad para resolverlas de forma satisfactoria a la vez que genera motivaciones beneficiosas para sí mismo.

Y es que, cuando una persona se encuentra ante este tipo de situaciones, suelen darse una serie de reacciones fisiológicas, que vienen acompañadas de pensamientos específicos que amplían el rango de emociones.

A la hora de producirse una emoción, se han de tener en cuenta cuatro aspectos:

- Una situación en concreto
- Un conjunto o una serie de reacciones fisiológicas específicas y/o sensaciones, como por ejemplo la aceleración del pulso, de respiración...
- Una serie de pensamientos determinados y concretos

- Una serie de respuestas concretas adecuadas para la mencionada situación

¿Por qué se realiza el control emocional?

El control emocional se lleva a cabo con el objetivo de entender y controlar las emociones a las que una persona se puede ver expuesta en su día a día y que generan respuesta por parte del cuerpo hacia ellas. El control emocional puede ayudar a la persona en lo siguiente:

- El control emocional ayuda a manejar mejor los problemas
- El control emocional ayuda a disminuir el desgaste psicológico y permite hacer frente a las dificultades que aparecen en el día a día
- Permite controlar los sentimientos y las emociones de la persona
- Genera y potencia la autoestima
- Da a la persona una sensación de autonomía y seguridad, así como de percepción del control de la situación
- Estimula las relaciones interpersonales
- Mejora el rendimiento de la persona en distintos ámbitos, como el laboral, el académico...



El control emocional permite identificar las emociones y hacerles frente

¿En qué consiste el control emocional?

Cuando una persona se expone a un estímulo, se genera una emoción, y ésta emoción produce a su vez reacciones fisiológicas, aunque el tipo de reacción y su intensidad varía en función de cada persona, ya que algunas son más sensibles que otras. Y es que la persona que se deja influir o dominar por sus emociones, puede actuar impulsivamente sin reflexionar ni tener en cuenta las consecuencias de sus actos. La ira, el odio, el miedo, la confusión o la irritabilidad entre muchas otras producen una actividad en el cuerpo y pueden interferir en la conducta de la persona.

La capacidad de sentir una emoción es innata en todas las personas, aunque la forma de reaccionar a ellas puede aprenderse, modificando el resultado de la actividad de la persona.

Así, para manejar las emociones es preciso que la persona sea capaz de reconocer sus propios sentimientos e identificar los ajenos utilizando la inteligencia emocional. Y es que la inteligencia emocional consiste principalmente en conocer

las aptitudes tanto personales como sociales, como por ejemplo la capacidad de autocontrol o la empatía.

No se trata de que la persona reprima sus emociones, sino de que las identifique y reconozca, y que tenga la capacidad de darle un significado positivo.