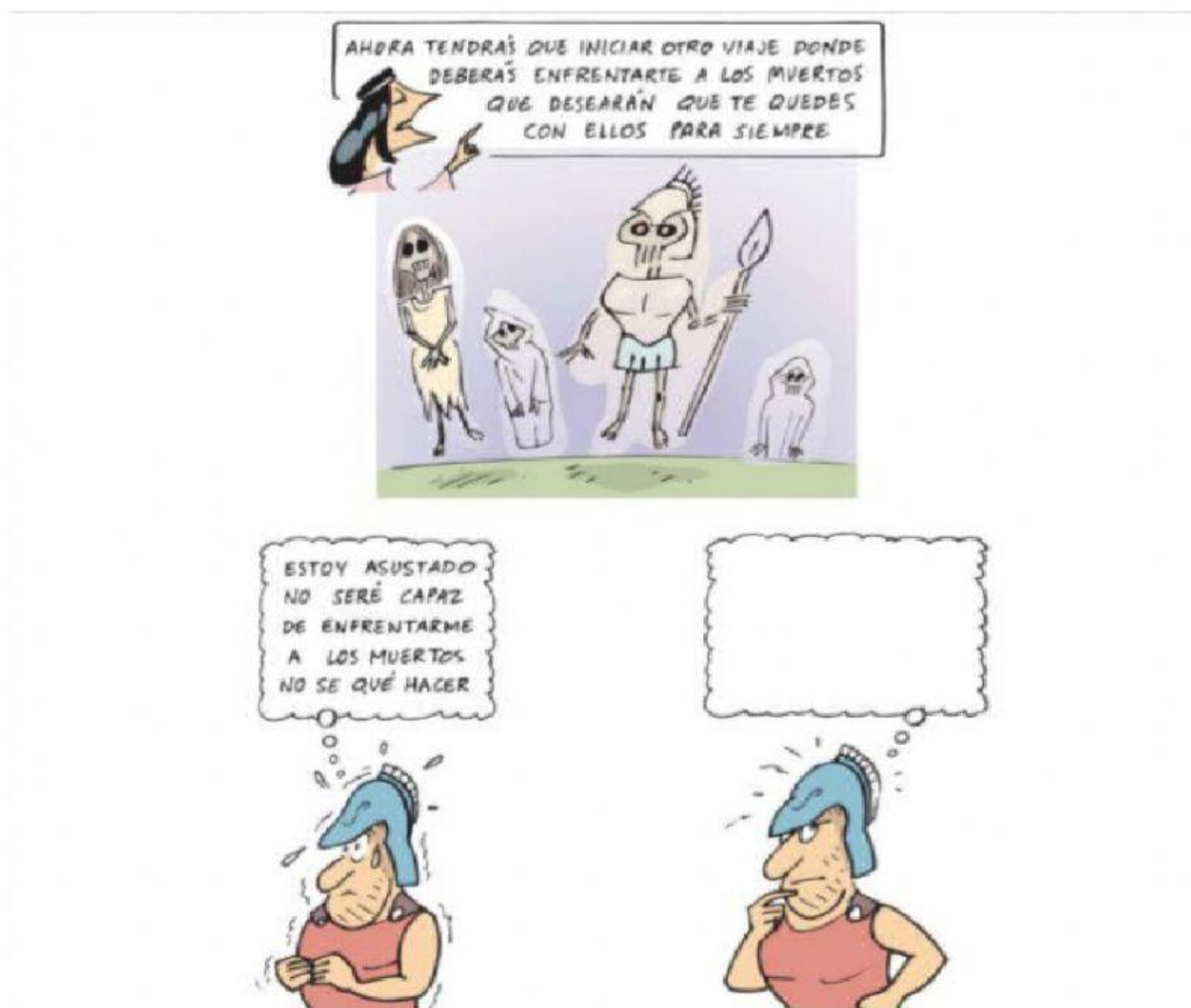


Autocontrol/autoinstrucciones:

1. El país de las sombras:



¿Es efectiva la reacción de Ulises?

¿Podrá trazar un plan de acción en ese estado?

¿Qué podría hacer?

Completa la viñeta con la autoinstrucción que debería darse Ulises. Por ejemplo: el miedo no me va a servir de nada (no uses este ejemplo, piensa tú en otros)

Ahora, piensa en una situación en la que tú te has visto como Ulises. Es probable que frases como:

“Es horrible, me van a castigar”

“Lo que pasa es que no me puede ni ver”

“Voy a hacer lo primero que se me ocurra”

“No tengo remedio”

Etc

¿De qué otro modo puedes pensar? Escribe autoinstrucciones que se te ocurran, pero en positivo. Por ejemplo: Voy a hacerlo de la forma adecuada.



En resumen...

- Pararnos a pensar, hablar con nosotros mismos nos permite analizar de manera realista la situación y de ese modo controlar mejor nuestras emociones y actuar de modo más eficaz.

Autocontrol/autoinstrucciones:

1. **Soltando tensión:** Lee el texto que está a continuación.

Objetivo

- Aprender a controlar directamente las respuestas fisiológicas de ansiedad, que pueden impedir o dificultar el comportamiento deseado.

Algunas ideas para reflexionar

La ansiedad consiste en un conjunto de respuestas fisiológicas controladas por el sistema nervioso vegetativo, que se pone en marcha ante situaciones de peligro, amenaza o desafío. Las más evidentes son el incremento del ritmo cardíaco y de la tensión muscular. Este mecanismo es innato y es automático, y tiene una finalidad adaptativa: preparar al organismo para la lucha o la huida de la situación. Sin embargo, puede convertirse en un problema por distintas razones: porque es demasiado intenso, porque es demasiado frecuente, porque se dispara ante situaciones que no representan amenaza o riesgo alguno, o porque dificulta la actuación eficaz en esas situaciones, dando lugar incluso a conductas de evitación de las situaciones que provocan ansiedad, que se han convertido en aversivas. Un ejemplo del caso de actuación ineficaz por la ansiedad sería el de un adolescente que se mete frecuentemente en discusiones o peleas con una fuerte carga de descontrol emocional; un ejemplo de conducta de evitación sería el caso del adolescente que evita hablar a una chica porque esa situación le generaría una ansiedad elevada. Evitar las situaciones que generan miedo o ansiedad, además, produce el efecto pernicioso de impedir al individuo habituarse a ellas, o incluso comprobar que el peligro que teme no tiene fundamento real, con lo que tiende a perpetuarse. Se trata de un problema, por lo tanto, que condiciona y limita seriamente el comportamiento competente.

Una forma eficaz de combatir la ansiedad, como hemos visto en las sesiones anteriores, es controlar el lenguaje que la dispara. Otra forma importante de conseguir el mismo objetivo consiste en aprender habilidades de manejo de la situación (por ejemplo, habilidades sociales). Otro procedimiento eficaz y necesario, utilizado en asociación con los otros dos, consiste en promover el enfrentamiento a las situaciones que generan ansiedad con el fin de que el individuo se habitúe a ellas.

Pero también es posible aprender a controlar directamente la tensión muscular (e, indirectamente, el resto de las respuestas fisiológicas), es decir, aprender a desarrollar control sobre las propias reacciones del organismo. Esto es el entrenamiento en relajación.

2. Ve a este enlace <https://www.youtube.com/watch?v=STB1hXQL-5A> e intenta llevarlo a la práctica. Quizás al principio te cueste un poco, pero si lo haces con frecuencia, te ayudará.