

## **Gobiérnese a sí mismo.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Muchas personas cuando se les habla de que pueden llegar a tener un control y dominio sobre sus emociones, reacciona de forma incrédula pues prácticamente se nos ha enseñado a creer que son las emociones las que nos gobiernan y no a la inversa.

Esta creencia la sostenemos a lo largo del tiempo, pues a base de repeticiones, terminamos creerlas ciertas. La verdad del caso es que nosotros somos dueños de nosotros mismos, por tanto gobernamos nuestra conducta, nuestro pensamiento y en definitiva, también a las emociones.

Las emociones son reacciones nuestras frente a cosas que pasan alrededor, o a cambios meramente internos de nuestro organismo. Ellas, aunque son primitivas, tienden a socializarse conforme nos desarrollamos, y aprendemos a controlarlas, para que sean adecuadas con el lugar y la intensidad de nuestros sentimientos.

En la psicología conductual se diseñó un procedimiento que se llama “Autoinstrucciones” el cual consiste en darme órdenes concretas, breves y específicas para poder dirigir mi conducta y sentimiento de forma adecuada.

Para aplicar un procedimiento de auto instrucción, lo que necesita es delimitar cuál es la situación a la que se va a enfrentar. Entre más específico sea mejor.

Divida la situación en pasos específicos, no importa que sean varios como cinco o seis pasos. Para cada uno de ellos elija una frase corta, de ser posible no más de siete palabras. Si es necesario anótelas en un papel o tarjeta y llévelos en su bolsillo.

Cada vez que se enfrente a la situación, asegúrese de repetirse a sí mismo las frases, que deben estar hechas en forma de órdenes.

El principio por el cual esto funciona es simple, las órdenes nosotros las aprendemos a base de repeticiones, llegará el momento en que éstas se vuelvan automáticas. Es en este momento cuando podemos decir, que gracias a nuestro pensamiento nos podemos gobernar a nosotros mismos.