

Autocontrol.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
Oficina 2255 1380 correo info@incocr.org

Este es un término acuñado por el célebre psicólogo B.F. Skinner, para explicar cuál debe ser la finalidad del comportamiento humano. El autocontrol consiste en dominar mi propia conducta.

Según el autor, todos tenemos la capacidad de anticipar los resultados de las acciones, es decir que cuando actuamos sabemos hacia dónde podría llevarnos la acción. Cuando encendemos el televisor sabemos que miraremos algún programa de la tele, si apagamos el teléfono sabemos que no recibiremos llamadas; si tratamos bien a una persona esperamos buen trato, etc.

El autocontrol es posible siempre y cuando se logre establecer una relación entre el medio que me rodea y el conocimiento de mi propia persona, lo que implica predecir mis propias reacciones ante determinadas situaciones. Tal vez éste es el punto más importante envuelto en este concepto.

De acuerdo a lo anterior, la excusa de muchas personas de “usted provocó esto”, “no es mi culpa sino suya”, y otras por el estilo se acaba, pues si tenemos la posibilidad de conocernos y saber cómo son nuestras reacciones entonces es mi propia voluntad la que me lleva a ciertas situaciones. Por ejemplo si sé que un lugar determinado me irrita, y me invitan a ir a él, ¿para qué digo que sí?. Los resultados son esperables, en algún momento me voy a enojar. Si sé que algo me hace sentir triste, ¿por qué lo sigo haciendo?

Es en base al auto control es que puedo llegar al auto conocimiento, el cual implica lograr comprenderme hasta un punto tal, que me permita razonar sobre las

*Lic. Galo Guerra.
Artículo para la Prensa Libre*

*Psicólogo Modificador de Conducta
Costa Rica*

consecuencias de mis acciones de forma previa a las mismas. El dicho “pensar antes de actuar” viene por esta línea.

Este arte de autocontrolarse es desarrollado por etapas, no es algo que se logre de la noche a la mañana, pero algún día hay que iniciarlo, ¿por qué no hoy?.