



Nerymar Ríos:  
Neuroeducadora / Neurocoach

## **Comprar tiempo para tener autocontrol**

Cuando alguien pierde el control se le pide que respire para lograr calmarse. Eso ayuda entre otras cosas a comprar tiempo para poder pensar con la razón y no solo con la emoción.

Los sentidos son la manera que el cerebro procesa toda la información del ambiente que le rodea. Esa información sensorial al recibirse en el cerebro pasa por dos canales de comunicación, la vía rápida y la vía lenta. La vía rápida se procesa en las estructuras cerebrales que trabajan de manera instintiva para asegurar la supervivencia en caso de que haya una emergencia activando al cerebro en modo de ataque o huida. Ante la activación de este sistema estamos respondiendo de manera inconsciente para protegernos. Unos microsegundos más tarde, se activa la vía lenta de comunicación donde esa información sensorial llega al cerebro racional desde donde se puede evaluar la situación con consciencia y determinar, según el razonamiento, la acción adecuada demostrando autocontrol.

Se demuestra falta de autocontrol al golpear una pared por un mal entendido, gritar al no lograr lo que se quiere, responder agresivamente a la otra persona al hacernos una pregunta incómoda o que se considera amenazante. Estas respuestas se dan por la programación mental que se tiene y se pueden modificar.

Hay técnicas para comprar tiempo y lograr autocontrol tales como: respirar profundo, tener respuestas programadas generales, por ejemplo: ¿a qué te refieres?, “a ver si te entiendo (y repites lo que la persona dijo)”. Si la conversación se está saliendo fuera de control, se puede solicitar detenerla y continuarla más tarde cuando estén en mejor estado emocional para hablar. La repetición de estas técnicas ayuda a desarrollar nuevas programaciones de auto control en el cerebro. Todos podemos lograr tener autocontrol para sentirnos y relacionarnos cada vez mejor.

*Nerymar Ríos*  
*Neuroeducadora / Neurocoach*  
*Fundación Aprendo con Shabum*

