

Autocontrol

La Clave de la Salud



Psicóloga Elizabeth Márquez

Cuando observamos diversos padecimientos de orden psicológico o emocional, encontramos patrones característicos que marcan un desbordamiento de algo... bien pudiera ser de pensamientos en las obsesiones, de conductas repetitivas en las compulsiones, impulsos desmedidos en las acciones, etc. pareciera que en todas las afecciones médicas y, psicológicas, existiera una predisposición a ceder a los satisfactores inmediatos y a las compensaciones placenteras del momento, aún a costa de las consecuencias a largo plazo, y más aún, si se convierte en un continuo ceder el control medido.

Sea cual sea el problema, depresión, ansiedad, celotipia, adicción, ludopatía, desórdenes alimenticios, problemas de

carácter o de salud física, etc. el inconveniente central está claro, existe una falta de control de impulsos, independientemente de las variantes propias que cada padecimiento implica. La falta de control de impulsos refiere de manera indirecta, a una falta de fortaleza en las conexiones neuronales en la corteza prefrontal del cerebro, que es la responsable del uso del sano juicio, de la prudencia y, el control de los impulsos instintivos al placer. Muy probablemente es que, está estructura del Sistema Nervioso Central (SNC), la corteza prefrontal, se halle poco fortalecida, indicando que el individuo ha cedido de manera importante y continua, a los satisfactores de placer inmediato, haciendo de este ejercicio de voluntad una

frecuencia o forma de vida.

Lo que acontece después de cada evento, dónde pudo más la satisfacción inmediata y la comodidad del momento, es que, las conexiones neuronales del control de impulsos se debilitan, cada vez más, al grado incluso de haber pérdida de neuronas si éstas han dejado de ser útiles al individuo (bajo el principio de que todo lo que no se usa se atrofia). Ante tales eventos el cerebro se haya incapacitado de poder tomar elecciones sanas, que lleven al individuo a construirse como una mejor versión de sí mismo, ya que su incapacidad de control, lo pone a merced de ceder a los deseos una vez más.

Por el lado contrario, cada vez que se decide con prudencia, se fortalecen estas neuronas

y, las conexiones neuronales implicadas en la función que, a medida de su empleo se vuelven más capaces y eficientes; logrando un significativo proceso de mielinización, dónde se incrementa incluso, el grosor de las estructuras cerebrales en cuestión, y destacando de forma significativa la habilidad que poco a poco va tomando mayor refinamiento. El cerebro funciona como los músculos, o como cualquier otra habilidad que se desarrolla, es decir que el ejercicio de la habilidad fortalece e incrementa su capacidad, como cuando los músculos son ejercitados, de igual manera el cerebro y sus funciones cognitivas son más fuertes a medida que se ejercitan. Dotando con ello la capacidad de asumir retos cada vez más significativos, que requieran mayor disciplina, constancia y dedicación.

Con todo ello podemos ver la importancia del manejo adecuado de los impulsos, que van formando el carácter y, dan fortaleza mental. Así que, si tú quieres superar cualquier condición psicológica, emocional e incluso de física, te sugiero lo siguiente:

Primero, determina qué quieres para ti, qué tipo de persona quieres ser, qué vida quieres llevar o bien, que no quieres que siga siendo parte de tu vida o de tu persona. Segundo, ante cada elección del día a día, momento a momento, detente y analiza si eso que estar por hacer va en función de los objetivos y metas que quieres lograr. Tercero,

decide conscientemente que acciones tomar y, por último, ACTUA en consecuencia a ello.

El poder de cambiar tu

condición de salud y felicidad esta en tus manos, solo recuerda...

“Determina, Detente, Decide... antes de tomar cualquier elección que implique satisfacción o comodidad inmediata y, ACTUA”



 **Beth Márquez**
“Vive en Armonía”

 **7224439233**