



El autocontrol permite afrentar síntomas de malestar

LANZA

Puertollano

El salón de actos de la Casa de Cultura se quedó pequeño durante la conferencia sobre "Autocontrol emocional: técnicas para reducir la depresión, ansiedad, obsesión, fatigas..." que pronunció el psicólogo Guillermo Ballenato Prieto. El acto se celebró el viernes por la tarde y estaba organizada por la Universidad Popular, asistiendo a la charla numerosos integrantes de la U.P..

Ballenato, psicólogo clínico, dijo durante su conferencia que las técnicas de autocontrol emocional permiten afrontar con éxito muchos de los síntomas de malestar como fatiga, depresión, dolor de cabeza, cuello, espalda, asma, irritabilidad, trastornos gástricos, problemas sexuales, tensión muscular, úlcera y soledad, entre otros. Las técnicas psicológicas para lograr el autocontrol emocional son las que tratan del entorno, el cuerpo y la mente. Así, sobre el entorno recomienda prestar atención al entorno físico y social, sacar partido del mismo y procurar que combata la soledad, permita el contacto con la naturaleza y esté adaptado a nuestras necesidades y limitaciones. Sobre el cuerpo, mantener horarios regulares, procurar un sueño regular y suficiente, alimentación sana y un ejercicio físico moderado, entre otras recomendaciones. En cuanto a la mente tomar conciencia de a qué prestamos atención, evitar el aislamiento y el exceso de dependencia, evitar las generalizaciones utilizando un lenguaje positivo y fortalecer la voluntad.