

Educar en el AUTOCONTROL

Fuente: Módulo "Educar en el autocontrol".
María Prieto. Belén Marina

AUTOCONTROL

- * Conjunto de habilidades o estrategias
- * de control o modificación de conducta
- * para alcanzar unos objetivos no inmediatos (parar, pensar)
- * previamente determinados

SUPONE: Determinar previamente lo que queremos conseguir
Aprender a esperar
Controlar / Modificar la conducta.
Conducta aprendida

NO SUPONE: Un rasgo de personalidad

TIPOS DE AUTOCONTROL: El autocontrol es único con 2 manifestaciones

↗ EMOCIONAL

↘ CONDUCTUAL

Autocontrol Emocional: Aprender a controlar y expresar las emociones de forma adecuada.
Lograr que las emociones no guíen de forma irremediable la conducta.

Autocontrol Conductual: Hacernos autónomos, funcionar de forma independiente a los demás.
Autorregulación. Satisfacer nuestras necesidades por nosotros mismos.

CÓMO SE LLEGA A SER UNA PERSONA AUTOCONTROLADA:

- ☞ No evitando ocasiones en las que se pueda ejercer autocontrol
- ☞ Aprendizaje. Ensayo

CAUSAS DEL DESCONTROL:

Un niño puede ser descontrolado por:

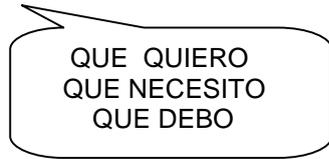
- * Porque **no ha llegado a aprenderlo:**
 - Modelos (padres /profesores)
 - Resistencia a la frustración
 - No tiene otra forma de canalizarlo

* Porque **existen ganancias asociadas** al descontrol

Ej.: niño descontrolado: Se le presta más atención (hacemos más caso a lo inadecuado)
Se impone por la fuerza o miedo en su grupo (patadas, insultos,...)
Se le exige menos: si no come solo cómo le voy a pedir que recoja

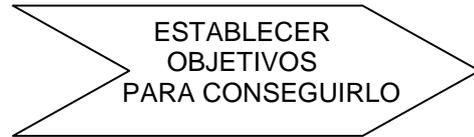
COMPONENTES DEL AUTOCONTROL:

- * **Saber detectar necesidades**



AUTOCONTROL EMOCIONAL

y:

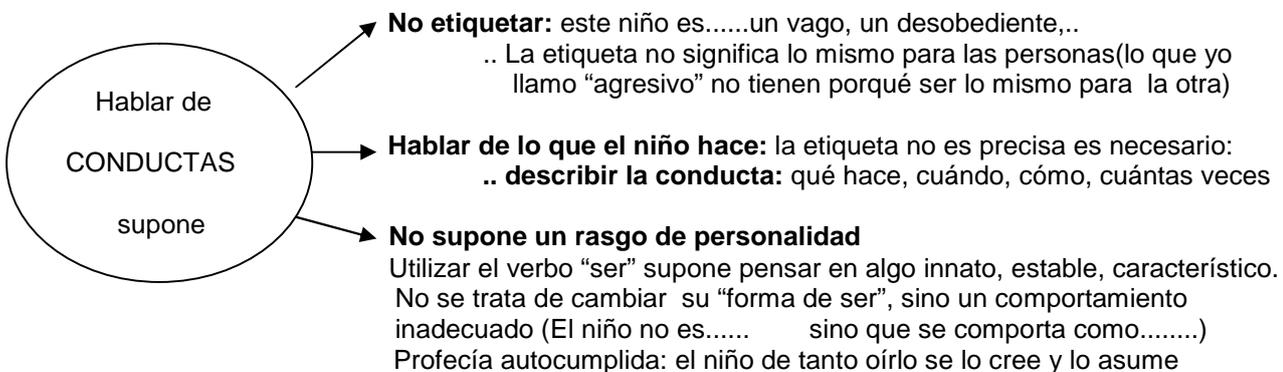


AUTOCONTROL CONDUCTUAL

Ej.: Requiere que el niño sepa: cómo se siente: estoy enfadado
y lo que va a hacer/ no hacer : no doy patadas

- * **Habilidades relativas al lenguaje: AUTOINSTRUCCIONES** (diálogo interior).
- * **Habilidades relativas al pensamiento: PENSAMIENTO REALISTA. REFLEXIVO.**
Evaluar la realidad y sus propias posibilidades
Niños: enseñar que no todo lo que piensan es cierto
- * **Saber esperar y renunciar: Educar en la perseverancia**, terminar las cosas, no abandonar.
Las contrariedades se arreglan perseverando, insistiendo.
- * **Controlar la ansiedad:** ofrecer actividades que contrarresten la ansiedad.

CÓMO TRABAJAR EL COMPONENTE CONDUCTUAL



CONDUCTA: Algo que se hace

RASGO DE PERSONALIDAD: Algo que se es

COMPORTAMIENTO: Algo que se puede cambiar

Cómo CAMBIAR COMPORTAMIENTOS:

Pensar en ¿Qué hace el niño?

Sin interpretar



Describiendo lo que hace: fijarse en cosas concretas

Cuantificándolo: cuántas veces, durante cuánto tiempo, cómo lo hace.

Registrándolo: apuntar para que no se olvide:
en que contexto: situación, antecedentes, consecuencias,..

"El niño nunca hace las cosas porque sí". Hay que buscar el porqué de lo que hace.

¿QUÉ ES UNA CONDUCTA?:

Todo lo que se hace. Es aprendida, muy pocas son innatas

TIPOS DE CONDUCTAS: **Motora:** implica movimiento. **Emocional:** llorar, reír. **Verbal:** hablar
Cognitiva: pensar, imaginar,..

La conducta del niño se produce en un **AMBIENTE**, que es el conjunto de circunstancias que rodean a la persona. El niño se comporta según reaccione el ambiente. Es importante ver que pasa antes y después de la conducta. La conducta se aprende en función / relación del ambiente.

Ante una conducta, es probable que si se modifica el ambiente, se modifique la conducta.

En el proceso de aprender a ser como somos, actúan dos variables:

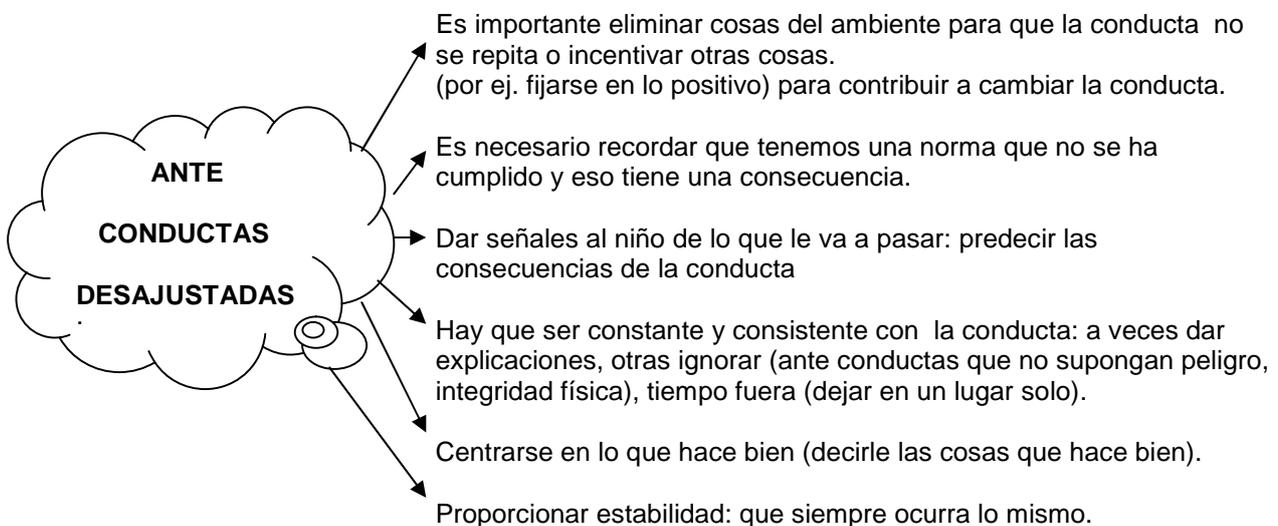
- ♦ Nuestra propia conducta: lo que hacemos, decimos, pensamos, sentimos,..
- ♦ La conducta de los demás: cómo reacciona el ambiente ante nuestra forma de actuar.

CÓMO SE APRENDEN LAS CONDUCTAS

Existen varias vías de aprendizaje, no excluyentes entre sí:

1. **ASOCIACIÓN DE ESTÍMULOS:** Asociar el dolor de una inyección a la bata blanca .
2. **LENGUAJE:** El lenguaje enseña o anticipa lo que va a pasar. Controla la conducta
Ej. Si tocas el radiador te vas a quemar
3. **IMITACIÓN DE MODELOS:** Ver actuar a otros y observar las consecuencias de su conducta.
4. **POR LAS CONSECUENCIAS:**
 - **Conducta Reforzada** (consecuencia agradable): **Tenderá a repetirse**
 - **Conducta Castigada** (consecuencia negativa): disminuye la probabilidad de repetirse.
Castigo positivo: hacer algo que no le gusta, por ej.: bronca
Castigo negativo: quitar algo que le importa por ej.: paga

(Ojo con chantajes: si haces esto, te doy....., no vas a..... No abusar. Mejor reforzar lo que hace bien).



AUTOCONTROL CONDUCTUAL: AUTORREGULACIÓN

Hace referencia a la autonomía, que sea capaz de hacer las cosas por sí mismo, en función de la edad.

PASOS EN LA AUTORREGULACIÓN: (PASOS DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS)

1. DEMANDA: Algo que hay que hacer para solucionar un problema
Interna: algo que queremos hacer
Externa: algo que nos piden que hagamos. Ej.: *hablar en clase*
2. IDENTIFICAR Y COMPRENDER LA DEMANDA: ¿Cuál es el problema?
Asegurarnos de que entiende lo que le pedimos. Ej.: *Que hablemos todos de forma ordenada*
3. ESTABLECER OBJETIVOS Y CRITERIOS: ¿Qué queremos conseguir?
Fijar criterios para ayudarlo. Ej.: *Que participemos todos, que nos escuchemos unos a otros*
4. PLANIFICAR LA ACCIÓN: ¿Cómo lo vamos a hacer?
Pensar distintas alternativas. Ej. Escuchando a todos, *levantar la mano para hablar,....*
5. PREVEER LAS CONSECUENCIAS:
Pensar en las distintas alternativas y en las consecuencias de cada una
6. ELEGIR LA MEJOR ALTERNATIVA
Ej.: *pedimos el turno levantando la mano,*
7. PONER EN PRÁCTICA LA ALTERNATIVA ELEGIDA
Mientras que no haya riesgos, dejarles que utilicen la alternativa que ellos han elegido.
8. EVALUAR EL RESULTADO FINAL
Autoevaluarse y autorreforzarse

CÓMO EDUCAR EN EL AUTOCONTROL EMOCIONAL

Autocontrol emocional: Controlar la intensidad y la expresión de la respuesta emocional.

Situaciones que generan descontrol emocional:

- 👉 Contrariedad. Frustración. Demora.
- 👉 Situaciones en las que el niño se encuentra mal y no tiene forma de expresarlo, tanto en temas físicos (enfermedad). como psicológicos (tensión, ansiedad, ira, celos, etc).
- 👉 No saber controlarse porque no lo han aprendido. No han tenido modelos adecuados de enfrentarse a las contrariedades, frustraciones, problemas, etc y no saben reaccionar.
- 👉 Historia de aprendizaje: cuando el niño quiere algo ¿lo consigue? Está habituado a esperar. Si se satisfacen sus deseos inmediatamente, no frustrarles por miedo, etc.
- 👉 Consecuencias: Que pasa cuando se descontrola ¿Qué hacemos? Si al final se sale con la suya, reforzamos la conducta descontrolada.
- 👉 Pensamientos: Los pensamientos influyen en como se interpreta la situación. Cambiar pensamientos positivos por negativos. Pensar cosas bonitas

Pautas concretas para educar en el autocontrol emocional:

1. Hacer de modelo. Autoinstrucciones

Interiorización del discurso.

Enseñarle a autoevaluarse. A responder bien ante el error.

Modelo muy perfeccionista: inalcanzable, ser cercanos, acompañar en el error y subsanarlo.

2. Detectar y conocer emociones:

Enriquecer su vocabulario emocional. Ayudarle a reconocer emociones y sentimientos.

Poner nombre a los sentimientos (vergüenza, ira, enfado, alegría, tristeza, envidia, celos, rabia,...)

Cuanto más sentimientos reconozca, mejor va a detectar lo que le molesta y lo sabrá pedir.

Transmitirle que los sentimientos no son malos, ni buenos. Son reacciones naturales a situaciones o pensamientos que tenemos. No debemos negarlos. No son inadecuados, lo inadecuado puede ser su intensidad o su forma de expresarlos, y eso se puede controlar.

Los sentimientos negativos son una señal de problema, que hay que analizar y solucionar.

3. Enseñar habilidades nuevas

Relajación: manos-brazos. Arriba- abajo. Estirar-tensar-relajar. Respiración

Técnica de la tortuga: reducir tensión emocional: ira, enfado, molestia,...

4. Enseñar a esperar:

Ir poco a poco. Trabajar sobre el éxito: ir despacio, premiar siempre después de esperar sin descontrol (sonrisa, elogio,...). Primero premiar en todas las situaciones, después premiar cada dos esperas. Ir aumentando el tiempo de espera, volver a premiar y así sucesivamente. Ignorar el descontrol si hemos ido muy rápido.

5. Enseñar a renunciar: educar la tolerancia a la frustración

Poco a poco. Trabajar sobre el éxito. Premiar lo adecuado. Ignorar lo inadecuado.

Algo más difícil porque no va a haber premio. Trabajar el control ante la contrariedad.

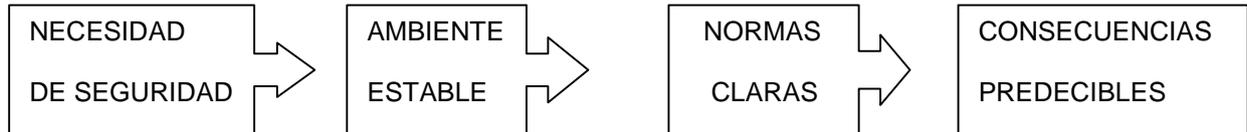
Empezar por cosas que no le importen mucho- conseguir que se conforme- premiar (elogiar)

Estar seguros de que vamos a aguantar sin ceder, si no mejor no intentarlo.

NORMAS, LÍMITES y ÓRDENES

La existencia de normas es muy importante para el desarrollo del niño.

La primera necesidad del niño es la de seguridad y para satisfacerla es necesario un ambiente estable. Por eso es necesario que el ambiente disponga de señales claras que faciliten y orienten el comportamiento, aliviando la tensión por la incertidumbre y los cambios.



La autoridad necesaria para conseguir una buena disciplina deriva tanto de un sistema de normas claras y de la capacidad para dar instrucciones.

NORMAS:

No hay normas buenas y malas. Deben ser pocas y fomentar la autonomía.

No todas son igual de importantes:

- **Fundamentales:** de obligado cumplimiento, innegociables. Tienen que ver con la integridad física y moral. Deben ser pocas (2 ó 3) y claras. Se deben cumplir a la primera.
- **Importantes:** tienen que ver con la correcta socialización y la salud. Se permite cierta flexibilidad en su cumplimiento. Deben ser un número limitado.
- **Accesorias:** tienen que ver con el orden y la organización, el ocio,..se cumplen en algún momento y varían, no son esenciales para la convivencia, son negociables.

Para que las normas sean efectivas, y el niño las siga han de estar correctamente formuladas.

Las **características de unas buenas normas** son:

1. Deben ser claras. Definir lo que se espera: qué se tiene que hacer, cuándo hacerlo, quién debe hacerlo, cómo y que consecuencias supone su cumplimiento o incumplimiento. Evitar la ambigüedad.
2. Las consecuencias deben ser predecibles, siempre las mismas y aplicarlas siempre :
si no se cumplen y no hay consecuencias - : para que las van a cumplir, se debilitan
si se cumplen y no hay consecuencias +: para que las van a cumplir, se debilitan.
3. Pocas pero necesarias.
Exceso de normas: restringe la libertad de acción y el autocontrol
Vacío de normas: incrementa la incertidumbre y el caos.
4. Que sean razonables y no impuestas.
5. Compartidas y no impuestas. Participativas.
6. Controlables y no burlables (que se puedan supervisar).
7. Coherentes: para todos por igual ("no se grita" nos afecta a todos).
8. Revisables y evaluables periódicamente

CÓMO DAR ÓRDENES:

En ocasiones el comportamiento del niño puede mejorar simplemente cambiando la forma de dar órdenes y hacer peticiones. Para hacerlo es necesario tener en cuenta lo siguiente:

1. Asegurarse de lo que se quiere decir. Pensar si esa orden es realmente importante.
2. Decir, no preguntar. Decir una frase, no una pregunta, con cortesía: "Por favor, tráeme....."
3. Hacer que sea fácil. Por ej. No dar órdenes muy complejas:
Ej.: "recoge el cuarto" , mejor: guarda los zapatos (reforzar), ahora los juguetes (reforzar) , etc
4. Asegurarse de que se escucha. Contacto ocular.
5. Eliminar todo lo que le pueda distraer para que nos entienda bien (la tv, videojuegos,....)
6. Asegurarse de que se ha entendido. Hacer preguntas.
7. Dar un tiempo para realizarla

Ponerlo fácil porque el niño está desando agradarnos y reforzar cada paso bien hecho.