

ORIENTACIONES PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO Y LA CONDUCTA DE MIS ALUMNOS

AUTOCONTROL



El AUTOCONTROL es la capacidad de regular las propias emociones, pensamientos y conductas, especialmente las de carácter negativo. Se puede entender como una especie de pilotaje emocional, que nos permite dominar nuestros pensamientos y emociones en vez de que ellos nos dominen a nosotros.

Algunas consideraciones a tener en cuenta en relación al autocontrol son:

- Se trata de una variable intrapersonal.
- Se trata de canalizar estados emocionales en nuestro propio beneficio.
- Es un indicador de madurez emocional e interviene en la consecución de éxitos y la mejora de las relaciones sociales.
- Si se trabaja en los alumnos contribuye a que no sea necesario el control por parte del profesor.
- La falta de autocontrol está asociada a la baja tolerancia a la frustración, irritabilidad, ansiedad o el uso desproporcionado de la autocrítica o crítica hacia los demás.
- Trabaja competencias como el conocimiento de las emociones y los pensamientos que las provocan, capacidad para anticipar consecuencias y actuar en función de las mismas, capacidad de control de los impulsos, capacidad de producir pensamientos y acciones alternativas, capacidad de inhibir deseos impulsivos, resistencia a la frustración.

ALGUNAS ESTRATEGIAS QUE AYUDAN A TRABAJAR EL AUTOCONTROL:

1. NO SÉ QUE HARÉ, PERO LO HARÉ TRANQUILO

Consiste en adoptar dicho pensamiento como principio de actuación, aplicándolo automáticamente a cualquier situación que nos genere ansiedad. Esta práctica acaba por instaurar un estilo tranquilo de comportamiento que contribuye a afrontar mejor situaciones complicadas.

2. CUANTOS DÍAS/HORAS SIN...

Es un ejercicio de perseverancia que consiste en resistir un cierto periodo de tiempo sin alterarse, permaneciendo relajado y tranquilo, aunque nos acosen estímulos que nos generan ansiedad. Conviene empezar por periodos muy cortos (quince minutos) para ir aumentando progresivamente la duración. La eficacia aumenta cuando se comenta con alguien de confianza que nos ayude haciendo un seguimiento de nuestros progresos.

3. ¿TE CONTROLAS TÚ O LO HAGO YO?

Es una invitación al autocontrol del alumno como alternativa para evitar el control externo y la sanción. Es bueno explicar la relación del autocontrol con la madurez y la superación de comportamientos infantiles.

4. **ESPERAR QUE ESCAMPE: CONTAR HASTA...**

Normalmente las reacciones en caliente suelen ser contraproducentes y llevan a un posterior arrepentimiento, por tanto, la mejor opción suele ser abstenerse de actuar y esperar un tiempo prudencial, para lo cual se puede usar la técnica de *contar hacia atrás mentalmente* (la cuenta atrás requiere mayor concentración, lo que ayuda a la desconexión emocional).

5. **DESNUDAR LOS PROBLEMAS: LA FIRMEZA RELAJADA**

Desnudar los problemas supone afrontarlos de la forma más relajada y despersonalizada posible, pues la firmeza no tiene por qué llevar aparejadas tensión ni reacciones encolerizadas, que suelen reforzar justamente las conductas que se pretende inhibir.

6. **DESPUÉS ME SENTIRÉ...**

Supone anticipar las consecuencias futuras para evitar los efectos indeseados que siguen a las reacciones impulsivas. Para ello se puede invitar al alumno a imaginarse en su futuro próximo pronunciando frases que expresan satisfacción por haberse podido controlar, lo que ayuda a preparar alternativas más reflexivas y eficaces.

7. **ANUNCIAR UNA SOLUCIÓN PRÓXIMA: PRONTO PODRÁS...**

Consiste en anunciar a un alumno que lo que pretende realizar de forma inmediata se le permitirá realizarlo pasado un cierto tiempo. De esta manera se pretende fortalecer la capacidad de soportar la demora de las gratificaciones, lo que le ayudará a trabajar la fuerza de voluntad, la perseverancia o la resiliencia.

8. **DESPUÉS DE...**

Se trata de condicionar la obtención de una meta al cumplimiento de una tarea previa (“podrás hacer..., pero después de”).

9. **NO ENTRAR AL TRAPO**

Evitar el contagio emocional negativo derivado de entrar a desafíos provocadores (“si alguien pierde los nervios procura no encontrarlos tú”).

10. **PERSEVERANCIA: ACABAR LO EMPEZADO**

La perseverancia es la capacidad de mantener de forma continuada un esfuerzo hasta la obtención de una meta, por encima de obstáculos y tropiezos (acabar lo empezado). El profesor debe poner todo su empeño en que todos los alumnos cierren las tareas iniciadas, solos o con ayudas, para lo cual deberá tener presentes a la hora de proponer actividades los diferentes ritmos de trabajo de cada alumno

11. **ES MI TRABAJO: AYUDARTE A MADURAR Y SER RESPONSABLE**

Asociar explícitamente madurez con responsabilidad y autocontrol ayuda a los alumnos a entender que en las sanciones no hay una intención punitiva sino formativa, lo que suele propiciar una mayor colaboración de alumnos disruptivos.

12. ANALISIS DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS

Situación: _____
Pensamientos asociados (lo que pensé): _____
Emociones asociadas (lo que sentí): _____
Conductas realizadas (lo que hice, lo que dije): _____
Pensamientos alternativos que puedo usar en el futuro: _____
Emociones alternativas que sentiré: _____
Conductas alternativas (lo que haré, lo que diré): _____

13. HABLAR DELIBERADAMENTE LENTO Y BAJO

Utilizar un tono de voz deliberadamente bajo y con un ritmo lento ayuda a rebajar la tensión asociada a ciertas situaciones, y además de ser incompatible con la impulsividad y la agresividad, ayuda al alumno a que se relaje y reaccione de la misma manera.

14. ENTIENDO TU ENFADO, PERO NO QUE NO LO PUEDES CONTROLAR

Se puede invitar al alumno irascible a que intente dominar la expresión desahogada de su malestar admitiendo su derecho a manifestar con corrección y de forma controlada sus quejas (“tienes derecho a mostrar tu disgusto, pero no de esta manera”, “te escucharé si hablas de otra manera”).

15. RESPIRAR Y RELAJARSE EN CIRCUNSTANCIAS DIFÍCILES

La respiración profunda y lenta es incompatible con la aceleración y la ansiedad. Diez inspiraciones profundas en un momento de ansiedad pueden servir para mantener un estado de calma en situaciones difíciles.

16. LA TOMA DE TIERRA: INMUNIZACIÓN CONTRA LAS SUBIDAS DE TENSIÓN

Cuando se perciben indicios claros de ansiedad creciente conviene rebajar los estímulos incómodos que provocan subidas emocionales y posteriores pérdidas de control. Para rebajar esta línea base, además de la relajación se puede recurrir al uso de objetos con significado sentimental para el sujeto que sirva como inmunizador contra las subidas de tensión.

17. MODELADO DEL PROFESOR: EMPEZAR POR UNO MISMO

Muchas conductas se aprenden mediante la observación de un modelo. El modelado permite al profesor usar la propia conducta para inducir determinadas conductas en los alumnos: puntualidad, autocontrol, responsabilidad, respeto...

Cuando hay una contradicción entre lo que el educador dice y lo que hace, prevalece lo que hace.

18. ELEGIR REACCIÓN

En situaciones emocionales intensas, las reacciones explosivas suelen aparecer de modo automático y descontrolado, generando consecuencias indeseadas que luego hay que asumir. El alumno puede ejercitarse en elegir que reacción quiere llevar a cabo de forma consciente y deliberada, optando por alguna alternativa como:

- Hacer lo mismo que se ha hecho otras veces, lo que llevará a obtener los mismos resultados.
- No hacer nada, aunque no se aconsejable, salvo cuando se tiene la certeza de que nuestra reacción empeorará la situación.
- Hacer algo diferente a lo que se ha hecho otras veces, lo que evita la cronificación de errores y desarrolla la creatividad generadora de nuevas posibles soluciones.
- Procurar que no nos afecte emocionalmente, sobre todo cuando no encontramos solución a un problema.

El mero hecho de detenerse a pensar las posibles opciones ya genera alivio, pues nos imponemos un período de reflexión durante el cual va bajando ya la tensión.

19. DESCONEJIÓN EMOCIONAL (QUE NO ME AFECTE)

Consiste en evitar una implicación personal excesiva que resulte perjudicial para el equilibrio emocional de la persona, para lo cual conviene mantener los problemas dentro del ámbito profesional y no convertirlos innecesariamente en afrentas personales.

Para conseguir cierta distancia emocional se puede recurrir a:

- Priorizar derechos colectivos (“tengo que garantizar que el resto de alumnos puedan trabajar sin ser molestados”).
- Hacer referencia a las normas, manifestando la obligatoriedad del cumplimiento de las mismas.
- Establecer relaciones de reciprocidad exigiendo los derechos propios a cambio de respetar los ajenos (“Tengo derecho a dar la clase en condiciones, ¿me respetas ese derecho?”).

ⁱ Documento elaborado tomando como referencia el libro de Vallejo Orts, Joan.: *Cómo dar clase a los que no quieren*.