

Estrategias de autocontrol

Cuando un niño pequeño tiene una rabieta, confía en sus padres para que le calmen y le enseñen que los berrinches no son adecuados, pero si un adolescente pierde el control, no se le perdona tan fácilmente y le exigimos que tenga autocontrol y que se calme él mismo, aunque no le hayamos enseñado las estrategias pertinentes.

Por lo tanto, una de las estrategias más importantes que podemos enseñar a nuestros hijos/as es cómo tener autocontrol. Los adultos capaces de autorregular sus propias emociones y respuestas suelen tener más éxito profesional y mejores relaciones personales.

Si como padres perdemos los nervios con nuestros hij@s, tenemos que darnos cuenta de que estos momentos pueden ser los más adecuados para trabajar el autocontrol en nuestros hij@s y con nosotros mismos.



Los niños/as tienen que aprender qué conductas negativas y agresivas son inaceptables. Ellos modelan sus conductas a través de las nuestras, por lo que si nos mostramos alterados o enfadados cuando hablamos o educamos a nuestros hij@s, ellos harán lo mismo. Esto puede desembocar en broncas cada vez más descontroladas que cortan la comunicación y que provocan que dejemos de hablarnos y nos quedemos con la agresividad dentro de nosotros.

Si queremos enseñar autocontrol a nuestros hij@s, los padres debemos ayudarles a identificar sus propios sentimientos y cómo tienen que manejarlos.

A continuación os damos unas pautas básicas que os pueden ayudar a enseñar autocontrol a vuestros hij@s.

1. **Tranquilizarse:** primero es necesario que vosotros y vuestros hijos/as os toméis un “tiempo fuera” que permita que las emociones vuelvan a la normalidad.

Describir la conducta problema:

- Con voz calmada, resumir brevemente a vuestro hij@ lo que está haciendo mal.
- Ser claros y específicos, no usar frases vagas o juzgar la conducta
- Ser empáticos, lo que mostrará a tu hij@ que realmente nos estamos preocupando por sus sentimientos. Usa frases como: *“Entiendo que estes enfadado”*.

2. **Dar instrucciones claras**

- Di a tu hijo/a exactamente lo que necesita hacer para calmarse, por ejemplo: *“respira profundamente unas cuantas veces y repítete a ti mismo que estás calmado.”*
- Utiliza el mínimo de palabras. No intentes decir las cosas una y otra vez, ya que los niñ@s, sobre todo los adolescentes lo interpretan como algo molesto o irritante.

3. **Da tiempo para que las cosas se calmen y permanece calmado tú mismo.** Este es el paso más importante, ya que si nosotros permanecemos calmados, tu hij@ se calmará antes.
 - Da a tu hij@ permiso para abandonar el sitio donde estéis si eso le permite calmarse.
 - Un tiempo solos permite a tu hij@ decidir si quiere continuar con esta conducta o prefiere calmarse.
 - Periódicamente tantea a tu hij@, con cuestiones como: *¿podemos hablar de lo que ha sucedido?*

4. **Enseñar.** Comienza este paso sólo cuando tu hij@ responda a lo que le preguntas con voz calmada. Describe lo que puede hacer de forma diferente la siguiente vez que le pase esto. Este paso ayuda a que le enseñes a cómo sustituir las conductas inapropiadas por otras más apropiadas.
 - Usa frases “en vez de” como por ejemplo: *“en vez de dar un portazo, por favor dime que estás enfadado y pregúntame si puedes ir a tu habitación para calmarte”.*
 - Pregunta a tu hij@ si quiere hablar de cuál fue el detonante de su enfado.

5. **Practica con tu hij@ lo que puede hacer** y cómo hacerlo la próxima vez que suceda algo parecido. *Ahora que sabe lo que tiene que hacer, tiene que aprender cómo hacerlo.*
 - Imaginar diferentes situaciones problemáticas para que ellos practiquen cómo deberían reaccionar.
 - Darles siempre una retroalimentación positiva, mostrándoles lo que hicieron correctamente y lo que necesitan mejorar.

6. **Mostrar las consecuencias:** esto es muy importante ya que son las consecuencias las que nos ayudan a cambiar las conductas.
 - Una consecuencia negativa apropiada enseña a tu hij@ que no debe perder el control para conseguir las cosas.

Es muy difícil permanecer tranquilo en situaciones emocionales como una discusión. Pero es muy importante usar un tono de voz suave, mostrar empatía hacia vuestro hij@ y evitar situaciones violentas.

También es importante no permitir que la discusión derive en otros temas no directamente relacionados con el que ocasionó la discusión. Por ejemplo, si tu hij@ ha vuelto más tarde de la hora acordada, este es el único tema que debéis abordar, no permitas a tu hij@ que discuta sobre lo injusto de volver a una determinada hora cuando sus amigos/as pueden volver más tarde.

El autocontrol no se aprende de un día para otro. Buscar pequeños cambios positivos y felicita a tu hij@ cuando vaya haciendo progresos. Y felicítate también a ti mismo por ser capaz por romper el círculo de las discusiones que pueden dañar la relación que tienes con tu hij@.

Para saber más

www.parenting.org

Técnica del Semáforo para el Autocontrol Emocional.

educandohijos.com/2010/01/tecnica-de-semaforo-para-el-autocontrol-emocional

Técnicas de Control Emocional. www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml