

TÍTULO: Soy el amo de mí mismo: Autocontrol y actividades para el salón de clases #0056

AUTOR: Martha Díaz de León

DESCRIPCIÓN:

En este documento se explica lo que es el autocontrol en los niños y la importancia de ayudarlos a desarrollar habilidades para que por ellos mismos controlen su conducta. De esta forma se favorecerá su aprendizaje, su desarrollo social, escolar y personal. Se presentan algunas estrategias de apoyo en el salón de clases.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Desarrollo y fortalecimiento del autocontrol en niños
- ✓ Disciplina, reglas, límites
- ✓ Seguridad emocional y autoestima
- ✓ Frustración

MATERIAL:

- Galletas para una de las actividades
- Desafíos para los relevos
- Consultar video: Burbujas de autocontrol

IMPORTANTE:

- ✓ Trabajar el autocontrol en actividades individuales y grupales en el salón de clases, ayudará a los niños a tener también mayor autocontrol de su atención y aprendizaje.

PALABRAS CLAVE:

- Monitoreo de conducta
- Regulación
- Claves sociales

CLASIFICACIÓN:

Grado: Pre-escolar, Escolares 1,2,3, Escolares 4,5,6, Jóvenes Adultos, Todos.

Nivel: Inicial, Medio, Avanzado, Todos, No aplica

Ejecución: Individual, Parejas, Grupal, Todos

Tipo: Actividad, Estrategia, Teoría/Clase, Juego

EXPLICACIÓN:

Introducción:

El autocontrol es una destreza que le permite al niño evitar comportamientos inapropiados y actuar de maneras socialmente aceptables. Le permite “decidir” cómo actuar y escoger un buen curso de acción.

En los primeros años de vida, el niño no tiene desarrollada esta habilidad; actúa por impulso y deseos inmediatos. Le cuesta trabajo inhibir su conducta y ante un “no lo hagas”, se muestra desinteresado o negativista, hasta el punto de que muchos adultos piensan que se trata de una respuesta de desobediencia intencionada. Pero esto no es así, es solo producto de que su desarrollo aún no le permite el control voluntario de su conducta.

Por lo general, los niños aprenden a autocontrolarse durante los primeros años de preescolar y la escuela primaria. Aprender cuándo hacer algún comentario, cuándo mantenerse callado y escuchar, cuándo correr y cuándo sentarse, es parte fundamental del crecimiento.

Es importante para los niños aprender cuestiones sobre el comportamiento durante la niñez. Algunos niños aprenderán estas lecciones fácilmente. Otros, tal vez, no las aprendan sin la ayuda de maestros y padres.

Disciplina y autocontrol:

En primer término, la disciplina ayuda a que el niño desarrolle el autocontrol y la noción de límites, experimente las consecuencias de su comportamiento y aprenda de sus errores.

La disciplina no implica castigo o conflicto entre la autoridad (padres o maestros) y el niño. Todos los niños necesitan la seguridad que brinda conocer las reglas y los límites de comportamiento, sin ella se sienten perdidos.

Para que el niño logre controlar su conducta de forma voluntaria, se necesita de la comprensión del lenguaje adulto, lo cual le ha de facilitar la regulación de su comportamiento.

Una vez que se fortalece el desarrollo de la voluntad, se logra una actitud muy importante: el niño aprende a subordinar motivos, por ejemplo, si quiere jugar, debe hacer sus deberes escolares primero. Este proceso lleva tiempo, al principio, cumple lo que el adulto le dice para agradarlo, pero, en realidad, no hay aún la interiorización de la necesidad de hacerlo por el beneficio que esto le reporta a él y a los demás.

Con una educación adecuada, finalmente, el niño logra esta interiorización, entonces sí es posible hablar de que existe un autocontrol.

Ayudar a nuestros hijos y estudiantes a desarrollar habilidades para control por ellos mismos su conducta, será muy favorable para su aprendizaje y para un desempeño social, escolar y personal adecuado.

Para esto, hay que enseñarle a esperar su turno en una fila, a no hablar cuando los demás lo hacen, a escuchar atentamente a los demás. Es muy importante que aprenda a priorizar y cumplir algunas tareas y trabajos por encima de otras actividades más agradables para él, por ejemplo, el juego.

El autocontrol de la conducta puede trabajarse en todas las actividades que realiza el niño, tanto en la escuela, como en el hogar; cualquier oportunidad es buena para hacerlo. Es importante seleccionar metas apropiadas para la edad del niño al que se desea enseñar autocontrol.

ALGUNAS IDEAS QUE AYUDAN A TRABAJAR EL AUTOCONTROL EN LOS ALUMNOS

Para desarrollar las actividades de autocontrol se pueden realizar diferentes actividades a manera de juego que ayudarán a fortalecer esta área. Por ejemplo:

1. Al inicio de la clase, se le entrega, a cada alumno, una galleta que debe cuidar hasta el final de las actividades. Se les explica que para el final recibirán otra si logran mantenerla a salvo y cuidarla. El alumno que lo logre recibirá una segunda galleta.
2. Se les pide a dos estudiantes que se coloquen frente a frente en una postura específica. No deben ser posturas difíciles o el juego se convertirá en un concurso de equilibrio o resistencia. A la voz de "Ya", ninguno de los dos estudiantes deberá moverse, hablar o cambiar su expresión facial. El primer estudiante que lo haga pierde. Se puede dar un tiempo máximo como límite.
3. Una más puede ser el juego de relevos, en el que un grupo de participantes espera su turno para contribuir, uno por uno, a cumplir el objetivo del equipo; es un ejercicio que puede enseñar mucho autocontrol. Los estudiantes deben esperar hasta que les llegue su turno aunque estén alterados y con restricciones de tiempo. Deben respetar los turnos de acuerdo a los métodos establecidos. Finalmente, como trabajan en grupo, deben demostrar paciencia cuando otros miembros fallan.

En resumen, el niño que logra autorregularse obtiene grandes beneficios, ya que puede seguir instrucciones con mayor facilidad, escuchar a sus compañeros y llevar a cabo diferentes actividades dentro de un marco armonioso.