

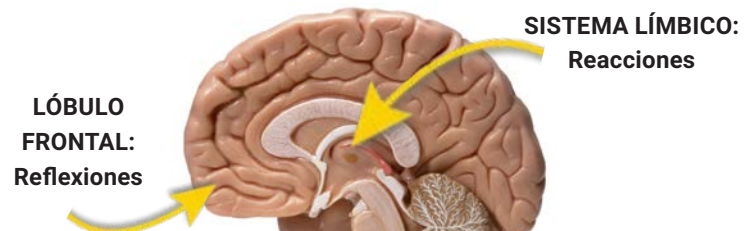
El Autocontrol

Datos y estadísticas

Impulsividad: comportamiento irreflexivo, tendencia a actuar con menos previsión que la mayoría de las personas con la misma capacidad y conocimientos, o predisposición a reacciones rápidas y no planificadas ante estímulos internos o externos, sin tener en cuenta las consecuencias negativas de dichas reacciones. (Impulsivity.org).

Autocontrol: la capacidad de resistir la tentación de hablar antes de pensar, o de pensar antes de actuar, teniendo en cuenta las consecuencias antes de hacerlo. Esta función ejecutiva es la que más tarda en desarrollarse porque depende del propio desarrollo de nuestro córtex prefrontal.

El autocontrol está relacionado con dos tipos distintos de experiencia: las **reacciones** y las **reflexiones**. Nuestras reacciones están relacionadas con nuestros instintos naturales, mientras que nuestras reflexiones están relacionadas con nuestra capacidad para reflexionar y procesar nuestra situación actual, evaluar las posibles consecuencias de determinados comportamientos y actuar de acuerdo con nuestros valores.



Las reacciones se producen en nuestro sistema límbico, donde los circuitos de recompensa nos animan a buscar comportamientos novedosos, propios de los adultos. Estos circuitos maduran más rápidamente. Esto puede dar lugar a un periodo de tiempo en el que seamos propensos a involucrarnos en conductas de riesgo antes de que el lóbulo frontal, que tarda más en madurar, pueda sopesar adecuadamente los riesgos y las recompensas. Controlar el impulso de adoptar comportamientos que pueden detener el desarrollo cerebral puede parecer bastante difícil porque las habilidades que nos impiden adoptar conductas de riesgo aún no están completamente desarrolladas.

Pensamiento crítico

Alumnos:

- En una escala del 1 al 10, siendo 10 la mejor puntuación, valora tu capacidad para controlar tus impulsos.
- ¿Eres reflexivo y prevés las consecuencias de tus acciones?
- ¿En qué situaciones es fácil y en cuáles difícil poner en práctica tu capacidad de autocontrol?
- ¿Afecta a tu autocontrol el estar rodeado de ciertos compañeros? ¿Por qué?
- ¿Cómo afecta a tu autocontrol la falta de sueño o sentirte hambriento?
- ¿Cuándo has reaccionado impulsivamente y cuáles han sido las consecuencias?
- ¿Qué te dices a ti mismo cuando te autocontrolando? Y después ¿crees que has mejorado tu capacidad?

MUY POCO AUTOCONTROL:

El autocontrol incluye la capacidad de prever las consecuencias a largo plazo. Los estudios demuestran que los adolescentes con poco autocontrol tienen más probabilidades de convertirse en adictos al alcohol o las drogas. Esto se debe a que las personas con poco autocontrol no saben sopesar bien las consecuencias de sus actos.

Pero además, el desarrollo del lóbulo frontal puede verse afectado por el consumo de drogas. Concretamente, la parte del cerebro que se encarga de controlar los impulsos se vuelve menos eficiente con el tiempo, lo que dificulta que los jóvenes puedan abandonar el consumo de drogas o alcohol.



Profesores y familia:

- ¿Cómo demuestras tu autocontrol a tus alumnos o hijos?
- ¿Cuándo has mostrado un mal autocontrol delante de tus alumnos o hijos?
- ¿Cómo enseñas a los jóvenes a controlar sus impulsos o a ser capaces de postergar el premio?
- ¿Ha mejorado tu autocontrol con la edad? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son tus formas favoritas de autocontrol?
- ¿Qué desencadena en ti un mal autocontrol?
- ¿Cuándo no has sabido controlar un impulso y has tenido que afrontar las consecuencias? ¿Qué desearías haber hecho de otra manera?