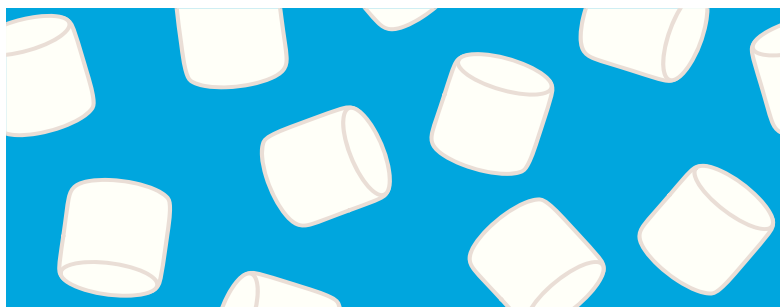


El Autocontrol

Datos y estadísticas



El test del malvavisco («marshmallow»)



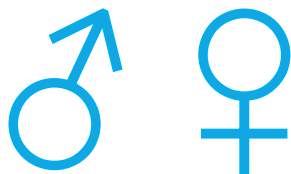
Unos estudios acerca del autocontrol que comenzaron en la Universidad de Stanford hace más de 50 años utilizaron «el test del malvavisco» («marshmallow») para determinar si los niños eran capaces no comerse una golosina sabiendo que si eran capaces de esperar tendrían como premio el doble, es decir otra golosina más. Los resultados, resumidos bajo estas líneas, revelaron que el autocontrol es el factor más potente para predecir el éxito en la edad adulta, ¡incluso más que el cociente intelectual y el estatus socioeconómico!

Los niños que supieron esperar...

- En la edad adulta tuvieron una salud mejor.
- En la edad adulta tuvieron salarios más altos.
- En la edad adulta se sintieron más contentos.

Los niños que no supieron esperar...

- De adolescentes tendieron a consumir drogas.
- Superaron sus problemas con más dificultad.
- Alcanzaron peor y en menor medida sus metas.



en general, las niñas controlan mejor sus impulsos que los niños.



los adolescentes con antecedentes familiares de alcoholismo tienen el doble de probabilidad frente a este riesgo.

El camino hacia el autocontrol

1. Mantén tus valores.
2. Reconoce los momentos en los que los impulsos te quieren hacer ir contra ellos.
3. Date cuenta de cuándo estás actuando impulsivamente.
4. Párate a pensar en las consecuencias de tus actos y en cómo tu impulsividad te perjudica tanto a ti como a los que te rodean.
5. Prevé cuándo podría darse la misma situación.
6. Imagínate la misma situación, pero esta vez pensando más despacio y con más cuidado.
7. Imagínate a ti haciendo lo mismo pero después de pensar las cosas más detenidamente.
8. Practica el autocontrol y sé receptivo a las opiniones de los demás.

Situaciones para el autocontrol

En cada uno de los escenarios siguientes, pregúntate qué estrategias de autocontrol podrías utilizar. ¿Actuar conforme a tus valores o pensar en las consecuencias te ayudaría a autocontrolarte? ¿Por qué sí no?

1. Llegas 15 minutos tarde al colegio. Tu profesor de la primera clase te dice que si vuelves a llegar tarde te quedarás castigado más tiempo después de clase. ¿Cómo reaccionas?
2. Tus amigos te invitan a una fiesta y en ella alguien te ofrece una bebida alcohólica y te presiona para que la pruebes. ¿Cómo reaccionas?
3. En casa de tus amigos te ofrecen enseñarte un sitio de Internet porno. ¿Cuál es tu impulso?
4. Tus padres te han dicho que no te quedes más de una hora con la videoconsola, pero no están en casa para vigilarte. ¿Cómo reaccionas?