

## EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA CONDUCTA

### TRABAJAMOS LA CONDUCTA

Cuando los padres se dirigen al especialista por problemas de conducta normalmente son niños con conducta impulsiva, que no regulan bien las emociones, reaccionando de un modo automático e impulsivo ante una situación y que en general no es la respuesta más adecuada, originando problemas de convivencia tanto en casa como en la escuela.

Para aprender a mantener el autocontrol, hay diferentes técnicas para trabajar.

El autocontrol nos proporciona sensación de control interno, es la capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a la edad.

Una persona se comporta de manera autocontrolada cuando es capaz de responder decidiendo, eligiendo su respuesta adecuada ante una situación, en cambio la conducta impulsiva revela una carencia de respuesta intelectual, valorando la situación, y de decisión, orientada hacia las alternativas socialmente aceptadas.

A continuación se muestran dos actividades para trabajar el autocontrol.

Para desarrollar estas actividades debemos plantear a los niños los siguientes objetivos:

- Aprender a mantener el autocontrol.
- Reflexionar sobre situaciones que nos producen malestar y reconocer los sentimientos que las provocan para poder controlarlos.
- Conocer las consecuencias de la alteración de la norma.
- Buscar alternativas de conducta adaptativa.

#### **Objetivos a conseguir :**

Identificar las diferentes señales que el cuerpo nos da cuando nos empujan, nos cogen algo, nos acusan, no nos compran lo que queremos, no hemos acabado un trabajo, etc.

Si aprendemos a identificar esas señales, sabremos cuando deberemos implementar los trucos aprendidos para mantener la calma y relajarnos, pensando siempre en la consecuencia que pueda tener nuestra conducta.

## LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO PARA CONTROLAR LA IRA Y EL ENFADO



Deben aprender que cuando no podemos controlar una emoción, sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos. Entonces explotamos y aparece el conflicto.

Tenemos que **pararnos** como cuando un automóvil se encuentra con la **luz roja** del semáforo.

Después de **detenerse**, es el momento de **pensar** y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo, es decir **luz amarilla**.

Y si uno se da tiempo de pensar pueden surgir **alternativas o soluciones** al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución, **luz verde**.



Se puede dejar la imagen en un lugar visible para que la tengan en cuenta, a modo de recordatorio y así van interiorizando el proceso.

## EL VOLCÁN

Se trata de una técnica muy eficaz para mejorar el autocontrol, sobre todo en esos momentos en los que el niño parece estar a punto de explotar. En esencia, se trata de utilizar las imágenes para concienciar el comportamiento. De esta manera, el niño será capaz de detectar cuándo está a punto de comportarse de manera inadecuada y podrá detenerse a tiempo.

Para poner en práctica esta técnica, tendrás que pedirle que **imagine su interior como si fuera un volcán** que representa toda su fuerza y energía. Explícale que, como muchos otros volcanes, su volcán interior también se descontrola y entra en erupción, haciendo que explote todo lo que lleva dentro. La idea es que el niño aprenda a **reconocer las señales de la ira y el enfado**, asociándolas con la lava caliente y la erupción. De esta forma podrá **detenerse antes de llegar al punto de no retorno**.

Una vez el niño sea capaz de distinguir la ira, el enfado, la irritabilidad o la frustración, debes enseñarle estrategias para hacerle frente a la impulsividad. Existen estrategias muy simples, como respirar profundamente mientras se dan órdenes internas del tipo "tranquilízate". También puedes decirle que cuente hasta 10 o hasta 20, hasta que haya pasado el enfado. Otra alternativa consiste en alejarse de la situación que le está molestando, para recuperar la calma.

Ejemplo de Imagen para explicarles la técnica :

