

PAUTAS PARA REDUCIR LA IMPULSIVIDAD

Banco de Recursos Departamento de Orientación Real Colegio Escuelas Pías de San Fernando



La Impulsividad es la predisposición a actuar de forma precipitada, rápida y en ocasiones desmedida, sin una reflexión previa.

Las estrategias claves del educador deben ser: “PÁRATE A PENSAR” + EXPLICAR LA NORMA.

- Las normas deben ser muy **claras**, estar **bien definidas** y ser **adecuadas** a cada alumno según su edad.
- Combinar adecuadamente el estilo **EXIGENTE** con el **COMPENSIVO**.
- Cuando se exige, **no actuar de forma contradictoria**.
- Ser **coherentes** con la aplicación de las normas.
- Cuando deseéis que realice una **conducta compleja**, comienza exigiéndole la realización de una **conducta más simple**.
- **Utilizar tablas de registro diario** para la modificación o refuerzo de conductas.
- **Debemos utilizar castigos y refuerzos (según las circunstancias), pero para consolidar el aprendizaje suelen ser más eficaces los refuerzos positivos.**
- Hay que ofrecer **alternativas de respuesta**. Para modificar una conducta hay que **reemplazarla por otra**. Ejemplo: *“Dejarás de pegar y en lugar de eso darás un beso a tus compañeros”*.
- Si se prohíbe algo, ser coherentes y **mantener la prohibición**.
- Si creemos que una situación merece una **excepción** hay que **explicar antes el por qué**.
- **No se debe ceder ante las súplicas** porque pensará que se ha salido con la suya.
- **Si nos cuesta mantenernos firmes ante la debilidad de nuestros alumnos**, debemos plantearnos si no estamos reaccionando así por propia debilidad o por cargo de conciencia (por ejemplo, por pasar poco tiempo con ellos).

- Los **castigos exagerados** suelen ponerse en momentos de rabia. Si lo hemos dicho debemos cumplirlo, aunque en estas situaciones sea difícil para nosotros como padres.
- Los alumnos deben percibir un **frente común y coherente**, de otro modo, se confundirán, se sentirán inseguros y estarán tentados de manipular a la parte que ellos consideran más débil.
- **No delegar la autoridad** que tenemos en otro, ya sea en uno de los padres o en otra persona.
- **No desautorizarnos a nosotros mismos.**

Las pautas para reducir la impulsividad a partir de Educación Primaria (autoinstrucciones):

- Antes de hacer nada digo lo que veo.
- ¿Qué es lo que tengo que hacer?
- ¿Cómo lo voy a hacer? (Ejemplo: Siguiendo los pasos para resolver un problema de Matemáticas que tengo apuntados en esta cartulina).
- Tengo que estar muy atento. (Ejemplo: No saltarme ningún dato. Copiar bien la información...).
- Ahora ya puedo hacerlo.
- ¿Me ha salido bien? Si me ha salido bien me felicito y si no me ha salido bien repaso para ver en qué paso me he equivocado.

