

Técnica de autocontrol

Es una **técnica** cuyo objetivo final es que el/la alumno/a aprenda a regular su propio comportamiento haciendo que asuma progresivamente su responsabilidad en el proceso de cambio. Su empleo está indicado fundamentalmente para:

- La **disminución de excesos comportamentales**.

¿Qué hacer?..... PROCEDIMIENTO A SEGUIR:

1. Autoobservación y Autorregistro

En un primer momento hay que enseñar al/la alumno/a a **identificar** sus problemas, atendiendo a su propia conducta para posteriormente obtener datos acerca de las características topográficas y las relaciones funcionales de los mismos. Es imprescindible que el/la alumno/a aprenda a observar u detectar su conducta problemática antes de intentar modificarla. Una vez el/la alumno/a es capaz de identificar las conductas inadecuadas en sí mismo/a, llevará a cabo el **registro** de las mismas. Como punto de partida y para la identificación puede utilizarse como modelo el documento Autorregistro alumnado primaria / Autorregistro alumnado secundaria, en el mismo sentido para su registro ver documento Autorregistro. Estos documentos pueden servir de guías a partir de los cuales realizar las modificaciones que sean oportunas en función de la casuística.

2. Entrenamiento en técnicas concretas y establecimiento de criterios de ejecución

En esta fase se deciden las técnicas concretas de autocontrol en las que se entrenará al/la alumno/a. A su vez se establecen las reglas de conducta que guiarán todo el entrenamiento, es decir, qué se compromete a hacer el/la alumno/a y en qué momentos concretos. Una herramienta útil para esa fase del entrenamiento en autocontrol puede ser el empleo de **contratos de conducta** con el/la alumno/a, en donde se formalice el programa de intervención de manera que el sujeto sepa qué hacer en cada momento y qué contingencias ha de administrarse (autorrefuerzo o autocastigo).

3. Aplicación de las técnicas en contexto real: Una vez que se ha llevado a cabo el entrenamiento, se pone en práctica lo aprendido.

Pasos:

- **Autoobservación.** Identificación de la situación problemática.
- **Aplicación de la técnica adecuada** a los requerimientos de la situación.
- **Autoevaluación.** Comparación de la ejecución en ésta situación con los criterios conductuales que previamente se han establecido.
- **Autorrefuerzo o autocastigo** en función de la adecuación de la conducta a los criterios de ejecución.
- **Autocorrección.** En caso de que la conducta no haya alcanzado los criterios establecidos, habrá que identificar si el problema ha estado en la autoobservación, en la aplicación de la técnica o en la autoevaluación.

4. Revisiones

Una vez que el/la alumno/a empieza a afrontar situaciones reales, y a poner en marcha los acuerdos adoptados, es de vital importancia revisar periódicamente las aplicaciones concretas realizadas, analizando las dificultades y problemas surgidos para su solución. Inicialmente las revisiones serán de mayor frecuencia para ir espaciándolas en tiempo a medida que avanza el entrenamiento.