

Madrid, 12 de mayo de 2020

## TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL: ECONOMÍA DEL TIEMPO

Estimadas familias:

En el artículo de hoy vamos a explicar algunas técnicas de autocontrol emocional que se incluyen en el programa de acción tutorial de 2º de Bachillerato, pero que resultan útiles a cualquier edad, tanto para nosotros como padres, como para nuestros hijos, **tengan la edad que tengan**. La primera de estas técnicas es **la administración o economía del tiempo**. Os vamos a proponer un juego que consiste en anotar a continuación de las actividades que más adelante veremos el tiempo que dedicamos a cada una de ellas. Ya sabemos que el tiempo dedicado a los desplazamientos va a ser 0, y el de elegir ropa, también va a ser bastante reducido, pero a ver qué ocurre con el resto.

Nosotros solemos comenzar poniendo el ejemplo de 1 euro, que gastamos en comprar una coca-cola en el bar de enfrente del colegio, les explicamos a nuestros alumnos que ese euro lo utiliza el dueño del bar para pagar otros artículos y que puede que vayan al Día, que está cerquita. El administrador del comercio se lo da al transportista que le ha traído un pedido y este a su vez se lo da a... Es decir, que el euro que pagamos por nuestra Coca-Cola va a seguir circulando. Ahora les exponemos que hemos tardado unos minutos en explicar la historia de nuestro precioso euro y les preguntamos: ¿Dónde han ido esos minutos? La respuesta es clara: se han perdido para siempre.



Llegados a este punto, les pedimos que hagan una valoración más o menos aproximada del tiempo que dedican a lo largo del día en realizar diferentes actividades y para ser más operativos dividimos el día en tres partes: desde que me despierto hasta la hora de la comida, desde la hora de la comida hasta la cena y desde después de cenar hasta que me acuesto. Y esto es lo que os pedimos ahora:

### **Desde que me despierto hasta la hora de la comida:**

Desde que me despierto hasta que me levanto  
Lo que tardo en ducharme  
Elegir ropa, vestirme (maquillarme, peinarme...)  
Preparar el desayuno

Desayunar  
Desplazarme al colegio  
Atender en clase a la explicación del profesor  
Ensoñaciones  
Actividad social (Aquí se incluye el tiempo dedicado a hablar con los compañeros entre clase y clase)  
Trabajo productivo  
Comer

**Desde después de comer hasta la hora de la cena:**

Sobremesa  
Siesta  
**Ver TV**  
**Consola**  
**Móvil, Tablet...** (WhatsApp)  
Estudiar  
Salir con los amigos (novio-a)

**Desde después de cenar hasta que me acuesto:**

**TV**  
**Móvil, Tablet...**  
Otras actividades



Resulta asombrosa la variabilidad que hay entre los alumnos. Hay algunos que desde que se despiertan hasta que se levantan lo hacen de manera inmediata, frente a otros que, en el caso más exagerado llegó a decir que unos 40 minutos.

Sugerimos que se haga el ejercicio, pero con una doble valoración: ahora que estamos todo el día en casa, y lo que haríamos normalmente.

El reto es dedicar menos tiempo a actividades secundarias, tales como la descrita, el tiempo de ducha, el de elegir ropa y vestirme, etc. Y dedicar más a otras actividades más prioritarias, como el tiempo de estudio o el de atención en clase. Esto nos va a permitir podernos acostar antes, dormir más y levantarnos más descansados, aparte de poder dedicar un mayor tiempo a la productividad.

Hay algunas técnicas como la de **aprender a decir NO**, eso sí, de manera asertiva, establecer las prioridades y ganar tiempo actuando en primer lugar para hacer frente a los objetivos prioritarios.

Como véis, tanto la TV como la consola o la Tablet figuran en negrita y esto es debido a que, igual que decíamos al comienzo que el desplazamiento al colegio va a ser 0 y se reducirá el tiempo dedicado a la elección de ropa, lo normal es que el tiempo de dedicación a las "pantallas" se dispare y esto puede perjudicar la

salud mental. El tiempo que deberían dedicar depende de la edad y siguiendo las recomendaciones de la OMS, deberíamos hacerlo así:

De 0 a 2 años, no deberían tener acceso a las pantallas y a partir de los 2 hasta los 5, una hora es más que suficiente.

De 6 a 12 años, el tiempo recomendado sería de 2 horas al día.

Hasta los 15 años, se puede incrementar media hora y, por supuesto habría que controlar el uso que dan nuestros hijos a las redes sociales (RRSS).

No obstante, si educamos a los niños en el uso sensato de las tecnologías, los tiempos, ahora que están limitados en el tiempo de salir a la calle y en las condiciones impuestas, podemos ampliar esos tiempos de "pantalleo". Otro día dedicaremos nuestro comunicado específicamente a este tema. De momento, si queréis saber más, os invitamos a que visitéis esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=4Dss-mavZHc>

Así que ya sabéis, tomad buena nota. ¡Ánimo, que somos el Fuente!

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**