

Autorregulación: cómo gestionarnos con éxito a nosotros mismos

Trabajando la autorregulación, a través de la Formación Centrada en el Ser, los trabajadores interiorizan una serie de herramientas prácticas para gestionarse en diferentes situaciones a las que se enfrentan en su día a día.

11-07-2018



En esta época de cambio de enfoque y modelo de trabajo en el sector de los mayores, cuando leemos artículos sobre el **modelo ACP**, los profesionales reflexionamos sobre la adecuación de dicho modelo a nuestros entornos de trabajo.

En este caso, os invitamos a la reflexión sobre la **autorregulación** y cómo este concepto es clave, y subyace a este modelo en el que estamos inmersos todos. Poniéndolo

en contexto, es necesario explicar de dónde viene, cuál es su lugar y a qué se refiere. La autorregulación es uno de los **puntos principales en lo que denominamos como Inteligencia Emocional**. Inteligencia emocional dividida en sus cuatro áreas como: autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía (habilidades sociales).

Cuando hablamos de **dignidad y respeto a la persona mayor**, lo que subyace a esos conceptos también es la Inteligencia Emocional. Las preguntas que surgen son: ¿Cómo voy a respetar, cómo voy a relacionarme desde la dignidad en el otro, cuando no sé si lo practico conmigo?, ¿Cómo voy a motivar para la independencia o la autonomía cuando no sé si sé motivarme a mí mismo?, ¿Cómo voy a acompañar a familiares o a mayores cuando no sé si sé acompañarme a mí mismo? y ¿Cómo voy a facilitar el bienestar psicológico, la salud, cuando no sé si sé hacerlo conmigo?

La **Formación Centrada en el Ser** siempre tiene esta doble vertiente, lo aprendo para mí, para poder ofrecérselo a ti. Sigamos comprendiendo la utilidad de la autorregulación. Definamos, entonces, la autorregulación: “Es la capacidad de poder gestionarnos con éxito a nosotros mismos”. Y como capacidad que es, se puede aprender y se puede mejorar. Nos permite analizar nuestro entorno y responder en consecuencia a la situación, pudiendo cambiar nuestra actuación o perspectiva en el caso de necesitar hacerlo. Influye, además, la capacidad de pensar sobre el propio pensamiento o metacognición, la percepción de control sobre las situaciones, las expectativas y la percepción de la autoeficacia. Es decir, nos serviría para tener trabajadores

que sean capaces de reflexionar acerca de sus propios comportamientos para con los otros y que se pudieran gestionar para ser más eficaces en su trato, o para sentirse más eficaces en su trabajo. Hablamos claramente de una **relación directa con su motivación**. Sí, esa palabra que casi nos da miedo porque muchas veces no sabemos cómo lograrla con nuestros trabajadores. Sí, hablamos de todo esto como vínculo estrecho con la autorregulación y su aprendizaje y mejora.

A veces no logramos regularnos. **¿Qué pasa cuando, por ejemplo, nos quemamos en el trabajo y falla esa autorregulación?** Nos puede generar problemas tales como dificultades a la hora de empezar o dejar de realizar determinada conducta, identificar factores como la necesidad de cambiar de estrategias, enlentecimiento generalizado en nuestro trabajo, menor nivel de eficacia y productividad y dificultades para mantener fijo o bien forzar el cambio de foco atencional, cometemos más errores, etcétera.

En ocasiones hay situaciones que nos enfadan, porque el residente o familiar o un compañero o jefe nos critica alguna acción realizada, y como trabajador intentamos “dar todo” y resulta que sentimos que no se nos valora lo suficiente. Esto genera una gran frustración y hace que se desmotiven nuestros trabajadores. Pero existen **estrategias concretas** para que no “explotemos” en situaciones de trabajo como las descritas, o que no nos dé miedo afrontar cambios en las organizaciones, o que no nos vengamos abajo por situaciones laborales, etcétera. Con la Formación Centrada en el Ser, y en concreto, trabajando la autorregulación, se les facilita a los trabajadores **herramientas prácticas para gestionarse en diferentes situaciones del día a día** con residentes, familias, compañeros, y se conseguirá mayor implicación laboral, ya que cuando uno “controla su vida”, la disfruta mucho más.

Por **Elena Daprà** y **Juan G. Castilla**, psicólogos de Entremayores Formación.