

# Autocontrol y autocociencia a través del arte

El arte es importantes en el aprendizaje del niño, niña y adolescente, porque le ayudan a comprender e interpretar el mundo que les rodea, a estimular su capacidad de observación, concentración e imaginación. Con esta actividad creativa, aprenden a expresarse, a comunicar sus sentimientos, ayuda a disminuir el estrés, mejorar la paciencia y a ser más sensibles, fortaleciendo así las habilidades socio emocionales, además, es una buena actividad para compartir en familia e incluso sirven para contribuir al medio ambiente, pues se realizan con material reciclado.

## **AUTOCONCIENCIA:**

La autoconciencia implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. Así como conocer nuestras propias emociones y cómo nos afectan, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles.

## **AUTOCONTROL:**

Es la habilidad que nos permite controlar nuestras emociones, nuestros impulsos y nuestras conductas, permitiéndonos así alcanzar nuestras metas y objetivos.

Empecemos con la actividad para esta semana...



## **Referencias:**

[http://biblioteca.itson.mx/oa/desarrollo\\_personal/oa36/autoconciencia/x2.htm](http://biblioteca.itson.mx/oa/desarrollo_personal/oa36/autoconciencia/x2.htm)  
<https://blog.cognifit.com/es/autocontrol-tecnicas-definicion/>  
<https://blogs.uab.cat/actualidad30/general/la-importancia-de-las-manualidades-en-el-aprendizaje-del-nino/>

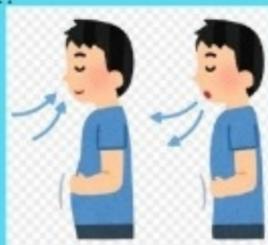


# Técnicas de Autocontrol Emocional

PARA EJERCER AUTOCONTROL EN SITUACIONES DE MALESTAR O TENSION, ES MUY ÚTIL PRACTICAR:

## 1.) RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Inspira lenta y profundamente llevando el aire hasta la parte inferior de los pulmones. Mantén el aire durante cinco segundos. Suelta el aire hasta llegar hasta ocho. Repite las veces que consideres necesarias.



## 2.) TÉCNICA DEL VOLUMEN FIJO

Cuando la otra persona esté subiendo el volumen de la voz, utiliza un volumen normal - bajo. Así tu interlocutor al darse cuenta de que tu tono de voz es constante y mantiene un volumen fijo, bajará su voz.

## 3.) TÉCNICA DE TIEMPO FUERA

Cuando estés en una situación tensa que te puede hacer perder el control, debes salir del lugar donde se está produciendo el altercado. Ir a un lugar tranquilo y no ingresar hasta que te sientas en calma.



## 4.) AUTOINSTRUCCIONES

Debes aprender a identificar los pensamientos negativos que te alteran y poner en marcha una serie de autoverbalizaciones, éstas son frases breves o palabras que comienzas a decirte mentalmente, por ejemplo: "Calma" "Relax" "ahora no lo voy a aclarar, mejor me tranquilizo y luego lo discuto"...

## 5.) OTRAS RECOMENDACIONES

Hacer ejercicio físico diariamente  
Realizar algo que te relaje como por ejemplo tocar un instrumento musical, pintar, escuchar música, leer... Y ante todo tener la mejor disposición para afrontar con éxito las situaciones que se presentan.



### FUENTE:

<https://www.centropsicologiacordoba.es/tecnicas-que-mejoran-el-autocontrol-en-adolescentes/>

### COMPILADO POR:

Docentes Orientadores - Equipo N° 10:

Martha Liliana Gualteros González - I.E. San Alberto Magno de Monquirá  
Janneth Constanza Sánchez Hernández - I.E. Serafín Luengas Chacón de Monquirá  
Erika Ximena Vega - I.E. San Marcos de Saboyá  
Rosa Inés Cano Camargo - I.E. Técnica Comercial de Jenesano.  
Yudy Alexandra López Jiménez - I.E. Técnica Rafael Uribe de Toca.  
Bibiana Cely Hernández - I.E. Técnica Pijaos de Cuaita  
Lisseth Suárez Basto - I.E. Ecológico San Francisco de Cómbita  
Andrea Maritza Rodríguez Rodríguez - I.E. Agropecuaria Santa Bárbara de Cómbita