

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.

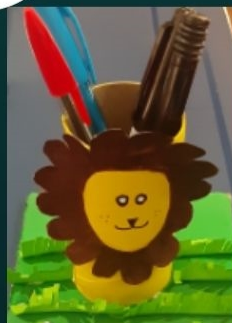
AUTOCONCIENCIA:

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
<https://blog.cognifit.com/es/autocontrol-tecnicas-definicion/>
<https://blogs.uab.cat/actualidad30/general/la-importancia-de-las-manualidades-en-el-aprendizaje-del-nino/>

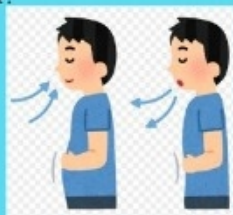


Técnicas de Autocontrol Emocional

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