



**NOMBRE DEL DOCENTE:** Arturo Marín

**ÁREA O ASIGNATURA:** Ética y Valores **GRADO** 8° **GRUPO (S):** 1, 2

**TEMA(S):** El autocontrol

**Semana 10**

**INDICADOR(ES) A DESARROLLAR:**

Cultiva en su actuar diario, los principios básicos de las relaciones humanas.

**1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS**

**EL AUTOCONTROL**

El término autocontrol se compone de la unión de dos vocablos que provienen de idiomas diferentes. En primer lugar, se forma por la palabra “auto” la cual procede del griego autos y se traduce como “sí mismo”. En segundo lugar, se halla la palabra “control” que emana del francés y que es sinónimo de dominio y control.

**Autocontrol**

Por tanto, partiendo de dicho origen etimológico podríamos subrayar que la definición literal del término que ahora nos ocupa es la de “control de sí mismo”.

Autocontrol es un término que ha sido aceptado en forma reciente por la Real Academia Española (RAE). Se trata de un concepto que hace referencia al control de los propios impulsos y reacciones, y que supone una serie de técnicas de relajación.

El autocontrol podría definirse como la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional. Una persona con autocontrol puede manejar sus emociones y regular su comportamiento.

El autocontrol es, por otra parte, una herramienta que permite, en momentos de crisis, distinguir entre lo más importante (aquello que perdurará) y lo que no es tan relevante (lo pasajero).

No obstante, también hay que subrayar que en muchas ocasiones el autocontrol que lleva a cabo una persona es visto como algo negativo y determina que sea considerada como “fría”. Un ejemplo podría ser: “Manuel tenía un autocontrol tan marcado que ni siquiera dejó escapar una lágrima cuando Eva le dio a conocer todo lo que estaba sufriendo por la relación que mantenían”.

Los especialistas en técnicas de autocontrol recomiendan, siempre que sea posible, no forzar el cuerpo ni la mente. Cuando un individuo está relajado, sereno y descansado, se encuentra en mejores condiciones para enfrentar las dificultades. Por otra parte, el autocontrol necesita del diálogo sereno, para evitar que la confrontación derive en situaciones de violencia emocional o hasta física.

La paciencia resulta una virtud clave a la hora de autocontrolarse. Los psicólogos enseñan a que una persona sepa perdonarse a sí misma por sus fallos y equivocaciones, lo que contribuye a su equilibrio interior y la prepara para aceptar las debilidades y errores de los demás.

Por último, cabe destacar que el principal enemigo del autocontrol son las ideas irracionales, que ocasionan una falta de autovaloración, inseguridad, dependencia psicológica y la necesidad de aprobación, por ejemplo. Estas ideas incluso pueden ocasionar depresión.

Es necesario subrayar además que ante esas situaciones que pueden generarnos estrés y que consiguen hacernos perder los nervios existe una serie de técnicas de autocontrol que son recomendadas por los expertos en la materia. Se trata de un conjunto de pautas muy sencillas que lograrán que nos calmemos, que no nos dejemos guiar por nuestros impulsos y que no nos alteremos más de lo estrictamente necesario.

En este sentido, entre las más significativas se encuentra, por ejemplo, el bostezar. Y es que el bostezo consigue calmar nuestra respiración y eso supone que nuestro organismo se relaje y tranquilice. Una acción esta que también se logrará eliminando la tensión de nuestra mente.



**2. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA**

Puedes ampliar este tema en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrl>

**3. EJERCICIOS DE REPASO**

1. Del texto que aparece en el punto 1, extrae tres ideas centrales y explícalas.
2. Entrevista a tres personas cercanas sobre lo que para ellos es el autocontrol. Escribe su nombre, afinidad contigo y la respuesta.
3. Observa el video que aparece en el enlace del punto 2, escribe un resumen del mismo y mínimo tres enseñanzas aplicables a tu vida.
4. De acuerdo al tema realiza un relato donde expongas las medidas de autocontrol que aplicaste durante la cuarentena obligatoria decretada por el gobierno nacional.