



Dimensión:



“Evidencia de mi fuerza de voluntad”

Para reflexionar...

- ¿Qué cosas importantes en mi vida he logrado gracias a la fuerza de voluntad?
- ¿Observo a los estudiantes hacer uso del autocontrol en la escuela?
- ¿Qué relación veo entre la fuerza de voluntad y la satisfacción con la vida?

Para trabajar con:
Estudiantes/
docentes

Nuestro objetivo:

Practicar la fuerza de voluntad al ante una conducta automática.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Se realiza en el salón de clases. Se requiere contar con hojas y bolígrafos, y hojas de rotafolio o pizarrón.

Duración estimada:
15 min.

Paso a paso:

1. Primero se trabaja de forma individual y después por parejas.
2. Se da la siguiente *instrucción*: *Por favor hagan una lista de cosas que han logrado en la vida que les han costado trabajo y para las que tuvieron que usar mucha fuerza de voluntad. Escriban la lista en un máximo de siete minutos.*
3. Después se organizan en parejas para compartir algunas de las cosas de su lista y explicarle a la otra persona por qué necesitaron fuerza de voluntad y cómo le hicieron para ejercerla.
4. Al final, con todo el grupo, el instructor les pide consejos o claves para tener éxito cuando hacemos cosas que requieren de fuerza de voluntad y las escribe en la hoja de rotafolio. Nota: no se trata de que compartan sus logros ni los de su compañero, sino las estrategias que ellos o la otra persona usaron para poder tener ese autocontrol.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Determinación

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Hay evidencia de que la capacidad de autorregularse o manejar la conducta impulsiva tiene muchos beneficios para el bienestar y predice el éxito académico y laboral. La sociedad actual en general valora la gratificación inmediata y es importante cultivar la capacidad de demora y la acción deliberada.



Habilidades específicas en entrenamiento



Autoeficacia



Motivación de logro



Perseverancia

Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como: tolerancia a la frustración

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyet