



Dimensión:



“Fuerza de voluntad motora”

### Para reflexionar...

- ¿Qué cosas que consideraba difíciles he logrado gracias a la fuerza de voluntad?
- ¿Qué me gustaría que supieran los estudiantes respecto a la fuerza de voluntad?
- ¿Qué tan capaces son los estudiantes de autorregular su conducta?

Para trabajar con:  
Estudiantes/  
docentes

### Nuestro objetivo:

Practicar la autorregulación y la fuerza de voluntad ante una conducta automática.

Tiempo de planeación:  
5 min.

### Condiciones y materiales deseables:

Salón de clases, hojas y bolígrafos.

Duración estimada:  
A lo largo de una semana y 10 min. en el salón.

### Paso a paso:

1. Primero se da la siguiente instrucción a todo el grupo: *Por favor levanten la mano los que son diestros, es decir, los que generalmente usan la mano derecha para escribir y hacer la mayoría de las cosas.* La mayoría de los estudiantes o participantes levantará la mano.
2. Posteriormente, se da la siguiente instrucción: *Ahora, los zurdos, aquellos que generalmente usan la mano izquierda para escribir.* Aproximadamente 10% del salón levantará la mano.
3. El docente dirá: *La mano que más usas se llama la mano dominante. Para los diestros es la derecha y para los zurdos, la izquierda. Esta semana vamos a ponernos un reto: todo el tiempo entre las 8 de la mañana y las 8 de la noche, cuando no estén en el salón, tienen que hacer sus actividades diarias con la mano no dominante. Es decir: los zurdos con la derecha y los diestros con la izquierda.*
4. Al terminar la semana se retoma la actividad con el grupo y se les pregunta cómo les fue, hasta qué punto lo pudieron hacer y qué aprendieron de la experiencia.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Tolerancia a la frustración



Perseverancia

### Para terminar...

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

Las investigaciones revelan que la capacidad de regular nuestras propias conductas predice el éxito académico y laboral. También nos dicen que ejercer autocontrol en alguna área de la vida mejora nuestra autorregulación en todos los aspectos de la misma, como si esa capacidad de autorregularnos se expandiera de un área de la vida a otra.



**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:** motivación de logro.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**