

## 10.1

## El autocontrol en el cumplimiento de mis metas

## Introducción

Es inevitable que, incluso al estar convencidos de los beneficios de comprometernos con una meta significativa a largo plazo, surjan otro tipo de intereses que demanden nuestro tiempo, atención y esfuerzo. Si bien esto es normal y esperado, el verdadero problema aparece cuando nos desviamos de la meta original para perseguir estos intereses secundarios. En esta variación reflexionaremos sobre la importancia de mantener nuestros esfuerzos a fin de cumplir con las metas significativas que nos hemos propuesto.

## ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes practiquen estrategias de autocontrol en situaciones hipotéticas que puedan comprometer el logro de sus metas significativas a largo plazo.

## ¿Por qué es importante?

Les permitirá identificar la importancia del autocontrol como estrategia para cumplir sus metas significativas a largo plazo.

## Concepto clave

Autocontrol.

Genérica

# 10.1

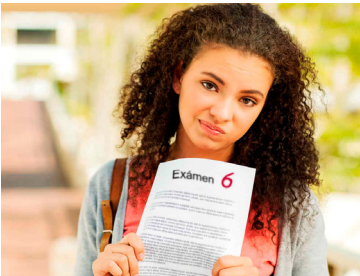
## El autocontrol en el cumplimiento de mis metas

*"Un papalote necesita ser jalado hacia abajo para que pueda volar. Aprendí lo importantes que, en ocasiones, pueden ser las restricciones para experimentar la libertad".  
(Traducida del inglés)  
Demian Rice*

Hay momentos en los que, aun cuando nos hayamos trazado una meta que consideramos importante, otros intereses aparecen en el camino desviando nuestra atención y haciéndonos perder de vista aquello que nos habíamos propuesto. En este sentido, a fin de mantener el impulso que nos permita lograr nuestras metas, deberemos cultivar el **autocontrol**. El reto es practicar estrategias de autocontrol en situaciones hipotéticas que puedan comprometer el logro de sus metas significativas a largo plazo.

**Actividad 1.**  
Lean en grupo el caso de Adriana y contesten la pregunta.

Adriana acaba de pasar a 6° de prepa. Escogió el área de Humanidades pues, desde hace un año, está convencida de que quiere estudiar Historia y dedicarse a la investigación. Ella sabe que tomó la decisión correcta, pues desde los primeros días de clase se siente por completo en su elemento: las materias y los maestros son todo lo que ella esperaba. De hecho, ha logrado entablar una relación tan buena con sus compañeros de clase que todos los días, saliendo de la escuela, se van a un bar a jugar billar la tarde entera. Adriana nunca se había sentido tan identificada y contenta con un grupo de personas como con ellos. Sin embargo, al término del primer bimestre, cuando Adriana recibió sus calificaciones, se volvió evidente para ella que sus prioridades no estaban exactamente donde pensaba, ya que sólo había pasado dos de sus materias y con 6.



¿Pueden identificar el conflicto de intereses que enfrenta Adriana?

- Escribe la meta significativa de Adriana.

CONSTRUYE T [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet) Perseverancia | 1

## Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

Opcional / Individual

## Un momento de atención y reflexión:

Poner atención a nuestra respiración por un minuto.

- Recuerde a los estudiantes los siguientes pasos.
  - Iniciar ajustando la postura: espalda erguida y cuerpo relajado.
  - Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
  - Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) lo identificamos como una distracción y lo soltamos muy suavemente.
  - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

2 min. Individual o grupal

## Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a que lea la introducción, la cita y "El reto es".
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo qué saben sobre

el concepto de “autocontrol”. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

6 min. Grupal

### Actividad 1.

Pida a alguno de los estudiantes que lea el caso de Adriana a todo el grupo. Cuando haya concluido la lectura, entre todos tendrán que contestar las dos preguntas que aparecen a continuación.

- En la primera pregunta se les pide que señalen el conflicto o la tensión entre los intereses de Adriana.
  - En primer lugar, tendrán que identificar la meta significativa que ella se había propuesto, que en este caso era dedicarse a la investigación histórica.
  - En segundo lugar, identificarán el interés secundario que actualmente la está distraendo del cumplimiento de su meta, a decir, la cantidad de tiempo que pasa con sus amigos, la cual le ha impedido ponerse a estudiar.
- La segunda pregunta requiere la lectura del concepto clave: “autocontrol”. Una vez que se haya hecho, indiquen la manera en la que Adriana podría utilizarlo para dejar de comprometer su meta significativa. Algunas opciones serían:
  - No dedicarle a la vida social más tiempo que a su estudio. Por ejemplo, si destina 6 horas de la semana a estudiar, ese sería el tope de tiempo que podría dedicarle a sus amigos.
  - Restringir el tiempo que pasa con sus amistades a los fines de semana, siempre y cuando haya estudiado lo suficiente entre semana y no haya un examen en puerta.

8 min. Individual

### Actividad 2.

A continuación, los estudiantes deberán responder de manera individual cuatro puntos, a partir de dos elementos: en primer lugar se les pide que recuerden una meta que consideren significativa; luego, imaginarán algún deseo o inquietud que pueda distraerlos, dificultando el logro de su meta. El propósito es que puedan contrastar las implicaciones de abandonar uno por otro, así como identificar de forma práctica el ejercicio del autocontrol en esa situación en particular.

2. Escribe los intereses que compromete su meta significativa:

---



---

3. Lean la definición de autocontrol que aparece en el concepto clave y contesten la siguiente pregunta: ¿De qué manera el autocontrol le ayudaría a Adriana a resolver su conflicto?

---



---



---

#### Actividad 2.

Trae a la mente una meta significativa que tengas por delante. Ahora, piensa en un deseo, un impulso o una inquietud que pueda distraerte y dificultar el cumplimiento de lo que te habías propuesto.

1. Describe las características de ese deseo, impulso o inquietud.

---



---

2. ¿Por qué lo encuentras tan atractivo?

---



---

3. ¿Qué tan valioso resulta cuando lo comparas con la meta significativa que te habías propuesto en primer lugar? Explicalo.

---



---

4. ¿De qué manera podrías ejercer autocontrol en esta circunstancia para no distraerte de la meta que consideras significativa?

---



---

- De inicio deben describir las características del deseo, impulso o inquietud que por el momento les llama más la atención que la meta significativa.
- Posteriormente, puede ayudar a los estudiantes a encontrar las razones que hacen de dicho deseo, impulso o inquietud, algo tan atractivo.
- En tercer lugar se les pide que contrasten las ventajas que tendría conseguir la meta que se proponen frente a las de obtener los resultados de ese deseo, impulso o inquietud. Al poner las cosas en perspectiva será mucho más fácil ordenar las prioridades.
- Por último, deberán indicar una aplicación práctica del autocontrol a la situación que han planteado.

Lección 10. Autocontrol para ser perseverante El autocontrol en el cumplimiento de mis metas

### Reafirmo y ordeno

Al fijarnos una meta significativa a largo plazo será inevitable que, durante el proceso, encontremos personas, actividades, circunstancias o cualquier tipo de tentaciones que nos resulten atractivas y que acaparen nuestra atención y esfuerzo, desviándonos del planteamiento inicial. A fin de mantener nuestra meta será útil identificar estos obstáculos a tiempo y determinarnos a ejercer estrategias de autocontrol, mismas que habrán de abordarse en las siguientes variaciones de esta lección.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

#### Para tu vida diaria

- Escoge otra meta significativa que tengas (puedes probar ahora con algo relacionado a la familia o los amigos) e identifica alguna tentación que pueda dificultar su cumplimiento. Anótala aquí:
- ¿De qué manera podrías ejercer autocontrol en esta circunstancia?

#### ¿Quieres saber más?

En este video podrás observar un experimento de autocontrol que se hizo con niños pequeños. En éste, se les pide que se abstengan de comer el malvasisco que tienen enfrente durante unos minutos a cambio de recibir otro más si logran contenerse. Sus reacciones son interesantes y muy simpáticas. Puedes ver el "experimento del malvasisco" en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=b-dYcgb0-nsA>

#### Concepto clave

**Autocontrol.** Capacidad para regular voluntariamente los impulsos de la atención, emocionales y conductuales, cuando un deseo inmediato compromete o dificulta el cumplimiento de una meta significativa.

www.sems.gob.mx/construyet Perseverancia | 3

2 min. Grupal

### Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, comente una conclusión breve o solicite a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.
- En *¿Quieres saber más?* podrá ver un video que da cuenta del experimento del malvasisco en el cual se pide a niños pequeños que se abstengan de comer el malvasisco que tienen enfrente durante unos minutos a cambio de recibir otro más si logran contenerse.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Al momento de llevar a cabo la discusión grupal, sería útil recordarles los principios del "Habla y escucha atenta". Por otro lado, mientras los estudiantes estén respondiendo las preguntas individualmente, sería recomendable atenderlos de forma periférica para poder responder sus dudas. El ejercicio de contrastar la importancia de una meta significativa frente a las ventajas que podría aportar un deseo o inquietud secundaria le sería de utilidad no sólo para compartir su experiencia con el grupo, si así lo desea, sino para ayudarle a jerarquizar sus prioridades. Por tanto, le invitamos a realizar la actividad 2 por su cuenta.

#### En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

#### Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

## Evaluación

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes lograron practicar alguna estrategia de autocontrol en situaciones hipotéticas que puedan comprometer el logro de sus metas significativas a largo plazo.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					