

10.2

La relación entre autocontrol y perseverancia

Introducción

El autocontrol permite a las personas analizar situaciones, cambiar a una mentalidad flexible ante los retos y modular las respuestas que se dan a los demás para justificar los actos. El autocontrol permite perseverar en el logro de las metas a largo plazo, ya que permite distinguir las decisiones bajo un criterio de conocimiento personal.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante practique estrategias de autocontrol en situaciones hipotéticas que puedan comprometer el logro de sus metas significativas de largo plazo.

¿Por qué es importante?

Porque permite que los estudiantes relacionen el autocontrol con la perseverancia para el logro de metas a largo plazo.

Concepto clave

Estrategias de autocontrol

10.2

La relación entre autocontrol y perseverancia

"Comprender a los demás es bueno, comprenderse a sí mismo es sabio. El que vence a los otros es fuerte, el que se vence a sí mismo es poderoso".
Lao Tse.

Para lograr las metas es importante que seas perseverante. Sin embargo, para desarrollar esta cualidad se necesita disciplina y autocontrol. Aunque a veces se usan como sinónimos, no son lo mismo. La perseverancia corresponde con el impulso para lograr la meta, mientras que el autocontrol tiene que ver con la regulación voluntaria de los impulsos atencionales, emocionales y conductas.
El reto es practicar estrategias de autocontrol en situaciones hipotéticas que puedan comprometer el logro de sus metas significativas de largo plazo.

Actividad 1.
a. Individualmente, escribe las primeras tres palabras que te vengan a la mente cuando lees:

Perseverancia	Autocontrol
1.	1.
2.	2.
3.	3.

b. Compara las palabras de ambas columnas y escribe tus respuestas aquí o en tu cuaderno.

- ¿En qué se parecen?
- ¿En qué difieren?

Actividad 2.
a. En equipo, comparen sus respuestas.
b. Comenten las semejanzas y diferencias de la perseverancia y el autocontrol.
c. Escriban una situación en la que se presenten el autocontrol y la perseverancia.
d. Expongan sus situaciones con el resto del grupo.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet Perseverancia | 1

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Equipo

Introducción para los estudiantes

- Solicite a los estudiantes que lean la introducción, la cita y "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué son las **estrategias de autocontrol**. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

5 min. Individual

Actividad 1

Análisis proyectivo del autocontrol y la perseverancia.

- Pida a los estudiantes que escriban las primeras palabras que les vengan a la mente relacionado a autocontrol y perseverancia.
- Verifique que comparan las columnas, pida que escriban tanto las palabras como las relaciones o distinciones entre ellas.

10 min. Equipo

Actividad 2**Elaboración de situación hipotética.**

- Solicite a los estudiantes que se organicen en equipo.
- Guíe las reflexiones de semejanzas y diferencias entre autocontrol y perseverancia
- Indique las características de la situación que deben redactar.
- Conduzca la exposición de las situaciones elaboradas por el equipo.

1 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, puede comentar una conclusión breve o solicitar 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 lo que se pide en las secciones. En *¿Quieres saber más?* sugiera ver la película y escribir sus impresiones sobre ella.

Lección 10. Autocontrol para ser perseverante
La relación entre autocontrol y perseverancia

Reafirmo y ordeno

La perseverancia te llevará a alcanzar tus metas, mientras que el autocontrol te ayuda a regular tus emociones y conductas cuando se ven comprometidas tus metas. Conjunta las dos para lograr tus metas.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Identifica **estrategias de autocontrol** en tu vida cotidiana. Aunque no sepas el nombre o clasificación de las mismas, escribe qué haces para analizar situaciones, cambiar tu mentalidad y modular tus respuestas.


¿Quieres saber más?

Ve la película *Steve Jobs* (Danny Boyle, 2015), en la que se narra cómo los sucesos que le pasan lo vinculan con su autocontrol y a reencontrarse con su familia y su pasión.

CONCEPTO CLAVE

Estrategias de autocontrol: Formas de regular y controlar nuestros pensamientos, emociones, acciones y reacciones ante diversas situaciones.

2 | Perseverancia


www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Elaboren un collage con varias definiciones de autocontrol realizadas por los estudiantes. Péguenlas en el salón.

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 la lección

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 un 50% de los alumnos reconocen semejanzas y diferencias entre perseverancia y autocontrol.					
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.					