

# 10.5

## Cambio mi mentalidad para perseverar

*“No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que responde mejor al cambio”.*

*Charles Darwin.*

Estar preparados para el cambio nos ayuda a moldear nuestras ideas y emociones en favor de la perseverancia para alcanzar las metas. El cambio en la percepción que tenemos de nosotros mismos y de los retos, debe ser una mayor motivación para alcanzar nuestros objetivos.

**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. Lean en pareja la siguiente situación.

Carlos está muy desanimado porque con el promedio que tiene en la preparatoria le será más complicado ingresar a la licenciatura que desea. Él está seguro que es a lo que quiere dedicar su vida, ya que revisando opciones, ha pedido pruebas de orientación vocacional y todas coinciden con él.

b. Respondan en su cuaderno las siguientes preguntas.

- ¿Qué le recomendarían hacer a Carlos?
- ¿Cómo el cambio de mentalidad para lograr su meta podría ayudarlo?

c. Completen la matriz aquí o en su cuaderno.

- En el primer cuadrante, anoten la mejor opción que podría tomar.
- En el segundo, una opción buena, pero no la mejor.
- En el tercero, una opción que sólo logre alejarse más de sus metas.
- En la cuarta, la peor opción que podría elegir.

Opción benéfica	Opción medianamente benéfica
Opción poco benéfica	Opción nada benéfica

**Actividad 2.**

- En el grupo, comparen sus respuestas.
- Verifiquen en qué coincidieron y en qué difieren.
- Expongan sus opciones, según la matriz que realizaron.
- Entre todo el grupo, analicen con base en el cambio de mentalidad y de percepción de Carlos, ¿cuál es la opción que él podría desarrollar para perseverar en el logro de su meta a largo plazo?

**Reafirmo y ordeno**

Darse la oportunidad de ver una misma situación desde distintas miradas, permite un **cambio cognitivo**, es decir, en la manera en cómo has aprendido a enfrentar las situaciones, así como planearlas de otra forma e ir las adaptando a las necesidades y retos que se presentan. Cuando tienes clara tu meta, puedes cambiar situaciones para conseguirla.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Elabora una matriz en la que analices las situaciones o retos que se te presentan para lograr tus metas a largo plazo, puedes recuperar el ejercicio de esta variación.

**¿Quieres saber más?**

Lee el cuento "Historia de un joven dueño de una yegua blanca" del libro "Las mil y una noches". En él, se cuentan varias historias producto de un ejercicio de un cambio cognitivo de quien va narrando las historias, con la finalidad de morir.

**CONCEPTO CLAVE**

**Cambio cognitivo:**  
Modificación de los aprendizajes y las conductas que tiene una persona por su medio ambiente, desarrollo y forma de vida.