

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

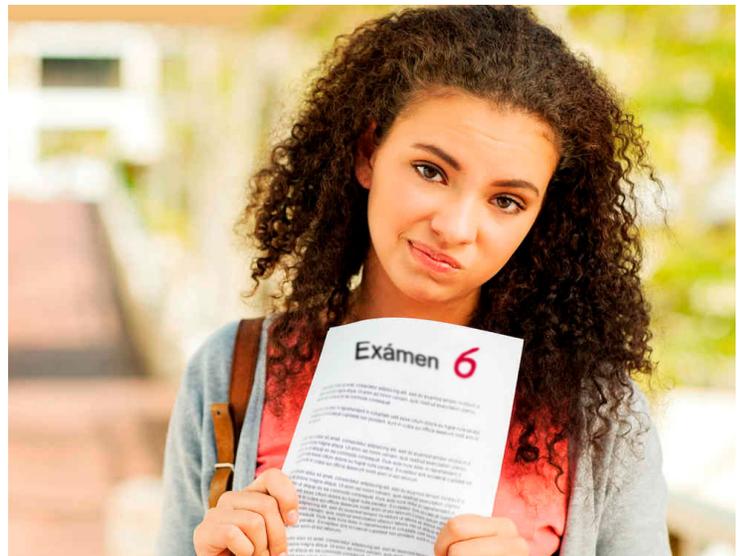
Hay momentos en los que, aun cuando nos hayamos trazado una meta que consideramos importante, otros intereses aparecen en el camino desviando nuestra atención y haciéndonos perder de vista aquello que nos habíamos propuesto. En este sentido, a fin de mantener el impulso que nos permita lograr nuestras 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?

1. Escribe la meta significativa de Adriana:

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? Explícalo.

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

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 planeamiento 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



Handwritten-style lined paper for notes.

Para tu vida diaria

1. 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:

Four horizontal lines for writing.

2. ¿De qué manera podrías ejercer autocontrol en esta circunstancia?

Four horizontal lines for writing.

¿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 malvavisco 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 malvavisco” 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.