

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 logra 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.

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.