



Dimensión:



“Fuerza de voluntad verbal”

### Para reflexionar...

¿Qué hábitos verbales poco deseables he observado en los estudiantes (muletillas o groserías)?

¿Por qué es importante manejar nuestra forma de hablar?

¿Qué tan capaces son los estudiantes de autorregular su manera de hablar?

Para trabajar  
con:  
*Estudiantes/  
uno mismo*

### Nuestro objetivo:

Practicar la autorregulación y la fuerza de voluntad al controlar un hábito verbal no deseable.

Tiempo de  
planeación:  
*15 min.*

### Condiciones y materiales deseables:

En un salón de clases. Hojas y bolígrafos.

Duración  
estimada:  
*A lo largo de  
una semana,  
15 min. en el  
salón.*

### Paso a paso:

1. Los estudiantes trabajan en grupos de tres: la persona 1, la 2 y la 3.
2. Primero trabajarán de manera individual y se les da la siguiente instrucción: *Por favor identifica alguna palabra que uses excesivamente en tu forma de hablar de cada día. Puede ser una “muletilla” como “este”, “güey”, “mmh...” o groserías.*
3. Después, en los grupos, las personas 2 y 3 le dice a la 1 qué palabras han observado que él o ella usa en exceso. Después la 3 y la 1 le dicen a la 2 y finalmente el 1 y el 2 a la 3.
4. Ahora se les da la siguiente instrucción: *Este ejercicio se trata desarrollar el autocontrol a través de controlar una palabra que generalmente decimos sin pensar, de manera automática, porque ya es un hábito.*
5. Se les dice a los estudiantes: *Por favor escoge una de las palabras que tú y tus compañeros identificaron que usas en exceso y comprométete contigo mismo y con tus compañeros a no usar esa palabra durante una semana.*
6. Una vez comprometidos a no decir esa palabra durante una semana, se les pregunta si piensan que va a ser fácil o difícil y si saben qué pueden hacer para poder lograrlo.
7. Al final se puede comentar que se ha encontrado que las personas que ejercen su fuerza de voluntad tienen más probabilidades de ser exitosas en la vida y que el hablar bien es una habilidad importante en casi todos los trabajos.
8. Una semana después, se les pregunta a los estudiantes cómo les fue, hasta qué punto lo pudieron controlar, qué les ayudaba a controlarlo, y qué aprendieron de la experiencia.
9. Este ejercicio se puede llevar a cabo de forma individual. Al final de una semana se hace un autoanálisis y reflexión de los resultados obtenidos.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Autorregulación



Determinación

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Tolerancia a  
la frustración



Perseverancia

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gov.mx/construyet](http://www.sems.gov.mx/construyet)**



Dimensión:



“Fuerza de voluntad verbal”

### Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Hay evidencia de que la capacidad de autorregularse o manejar la conducta impulsiva tiene muchos beneficios para el éxito académico y laboral. La sociedad actual en general valora la gratificación inmediata y es importante cultivar la capacidad de demora y la acción deliberada.



Para trabajar con:  
*Estudiantes/  
uno mismo*

Tiempo de planeación:  
*15 min.*

**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:**  
motivación de logro.

Duración estimada:  
*A lo largo de una semana,  
15 min. en el salón.*

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Tolerancia a la frustración



Perseverancia

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.