

Actividad Práctica Integradora

Autoliderazgo: Desarrolla tu potencial

Actividad 2

Situación

Para realizar esta actividad, haremos un breve repaso de lo revisado en el módulo 2.

En el primer tema, revisamos que todo hábito se inicia con una señal o estímulo que activa a la acción y profundizamos sobre los estímulos sensoriales, los más fáciles de activar y que están asociados a los 5 sentidos: vista, gusto, olfato, tacto y escucha. Ahora que comprendemos la importancia de este elemento en la construcción de hábitos en la consigna uno, elegiremos un estímulo personal que dispare nuestro hábito de estudio.

En el tema dos revisamos la importancia del anhelo o deseo como segundo elemento en la construcción de hábitos, al término del capítulo hablamos acerca de reprogramar nuestro cerebro con una rutina de motivación inicial. En la consigna dos, será el momento en que elijamos cuál será la nuestra.

Uno de los retos de los hábitos es sostenerlos en el tiempo, por lo cual revisamos ciertas estrategias que incrementan la repetición. Para la consigna tres nos basaremos en una de ellas: la ganancia progresiva para definir nuestro "mínimo progreso diario viable".

Y finalmente, vimos que lo que más favorece que el hábito se siga repitiendo es que exista una recompensa inmediata, En el caso de nuestros hábitos de estudios, esta recompensa será a través de símbolo visual, el cual constituirá nuestra respuesta a la consigna cuatro.

Actividad Práctica Integradora

Consignas

Para esta actividad nos apoyaremos en un registro de hábitos que, como revisamos en el tema 4 de este módulo, tiene muchos beneficios para garantizar que sostengamos nuestros hábitos de estudio.

Este registro lo llevaremos durante todo el tiempo que llevemos estudios en un registro mensual, con evaluaciones semanales. En este momento no es necesario llenarlo o capturar la información de nuestros hábitos, ya que aún no iniciamos. Lo que sí haremos y es el objetivo de esta actividad, es identificar los elementos que mediremos de acuerdo con nuestros gustos e intereses personales, por lo que solo llenaremos los campos que definen cada indicador.

1. Un hábito inicia con un estímulo y/o señal que dispara a la acción. Definir cuál será el estímulo señal que activará nuestro hábito. Identificar una señal o estímulo sensorial, para que sea más fácil. Una señal sensorial es aquella que involucra los sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto. Por ejemplo, si será con un estímulo auditivo, con una alerta en el celular. Si es un estímulo de olfato, encender un incienso. Puede ser un recordatorio en el celular. Puede ser de gusto después del café de la mañana. Definir qué estímulo será una señal para comenzar con el hábito y escribirlo en la plantilla en el lugar que se indica.
2. Crear una rutina inicial cada vez que comencemos nuestro hábito de estudio para mantenerlo atractivo y motivante. Cabe recordar que un hábito, al ligarlo a nuestra motivación interna, es más fácil de realizar. En este elemento de los hábitos es necesario recordar nuestra motivación. Debemos crear una rutina inicial, por ejemplo, decir una frase, ver la imagen de nuestras metas de la actividad 1, escuchar nuestra canción favorita mientras decimos por qué lo estamos haciendo. Crear una micro acción que se vuelva nuestra

Actividad Práctica Integradora

rutina al iniciar nuestro hábito y escribirlo en la plantilla en el lugar que se indica.

3. Para lograr la repetición de un hábito y mantenerlo a largo plazo, una de las herramientas que más funciona es observar la ganancia progresiva del hábito, es decir, el avance diario de repetir la conducta que queremos que se convierta en un hábito, en este caso, estudiar. Definir el mínimo progreso diario con el que nos comprometemos para fortalecer nuestros hábitos, por ejemplo: nos podemos comprometer con una hora diaria de estudio, con una lectura diaria, con 30 minutos al comienzo del día, con 30 minutos al anochecer. Definir cuál es la medida mínima diaria y escribirla en la plantilla en el lugar que corresponda.
4. Definir una imagen que represente nuestra recompensa y que nos sirva para marcar como hecho cada vez que completemos una sesión de estudios. Por ejemplo, si nos vamos a recompensar con un helado, podríamos usar el símbolo o cono de helado. Se puede usar un perro para representar que la recompensa será pasar tiempo con nuestra mascota cada vez que lo logremos o puede ser una taza de café, té o nuestra bebida favorita cada vez que lo logremos. Marcar, colocar o dibujar en la plantilla, en el recuadro que corresponda, qué imagen o símbolo utilizaremos para marcar nuestra recompensa.

Entrega

¡Llegamos al final de la actividad de este módulo! Se deben guardar las respuestas y luego subirlas clicando en el botón "Enviar tarea".

Podemos consultar las dudas con nuestros compañeros en el foro de la materia o con el tutor.

Para entregar esta actividad tenemos estas dos opciones:

Actividad Práctica Integradora

a) Abre y descarga la siguiente plantilla haciendo clic [aquí](#) y agrega la información que responde cada una de las consignas anteriores. Cuando esté completa guárdala y entrega.

b) Acceder a este link https://docs.google.com/presentation/d/1K9ZFhYmSTo83PAzScx_ZTtGtoSnuNI29/edit?usp=drive_link&oid=101221497077865191071&rtpof=true&sd=true para editar directamente la plantilla en digital, debes hacer una copia en tu cuenta y una vez completa, descargarla en digital y/o imprimirla y enviar.

Al final te deben quedar dos evidencias de esta actividad, una en físico (impresa o elaborada a mano, para que te quede a ti de guía) y otra en digital para entregar en este espacio. La evidencia en digital a entregar puede ser en formato foto, PDF, .doc, etc.).