



GUÍA DE ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Código: DC-FR29	Versión: 4	Página 1 de 1
-------------------------------------	-----------------	------------	---------------

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:	Manejo la frustración y fortalezo mi voluntad TII		
ELABORADO POR:	Miguel Ángel Rubio Restrepo		
ÁREA:	GRADO:	PERIODO:	
Cátedra de la paz	7-8	3	
COMPETENCIAS DEL ÁREA			
Pensamiento Social Interpretación y análisis de perspectivas Pensamiento social y sistémico			
ESTÁNDARES			
Implementar procesos que permitan la apropiación de los conocimientos y el fortalecimiento de competencias relacionadas con la educación para la paz			
CONTENIDOS TEMÁTICOS			
Capítulo 2 Taller 4. Fuerza de voluntad, ¡A prueba!			
SUGERENCIA METODOLÓGICA (MOMENTOS)			
MOTIVACIÓN	¿Qué es la fuerza de voluntad? ¿Cómo afecta mi vida? Qué es la Voluntad: La voluntad es la intención o el deseo de hacer algo. Significa también 'libre albedrío'. Se utiliza también para referirse a esfuerzo, coraje y determinación. En algunos casos, también se utiliza con el significado de 'amor', 'cariño'. Procede del latín voluntas, voluntatis que deriva del verbo volo, velle ('querer', 'desear').		
DESARROLLO	Conceptos Básicos Voluntad de poder Voluntad de poder es un concepto filosófico del alemán Friedrich Nietzsche. Desde esta perspectiva, se trata del principio básico de la realidad a partir del que se desarrollan los seres vivos. Indica que la motivación del ser humano se basa en la consecución de sus deseos, la demostración de la fuerza y el alcance del lugar que considera le corresponde en el mundo, todas ellas demostraciones de la voluntad de poder. Supone también un proceso de expansión de la energía creativa que se correspondería con la fuerza interna primordial de la naturaleza. Voluntad anticipada La voluntad anticipada son los deseos de una persona expresados en pleno uso de sus facultades mentales sobre el cuidado de su cuerpo y de su vida en un posible futuro en la previsión de que llegase a estar incapacitada para expresar este tipo de preferencias. La voluntad anticipada de una persona es una expresión libre y en uso de las condiciones psíquicas y depende por lo tanto de la forma de ser de cada persona. Voluntad e inteligencia Ambos términos son facultades o capacidades del ser humano. La voluntad de una persona, consistente en sus deseos e intenciones, no siempre se corresponde con lo que indica la inteligencia, en concreto la llamada inteligencia racional o práctica. En muchas ocasiones la voluntad no responde a razonamientos lógicos y obedece más a creencias personales, intereses, emociones y		



sentimientos. Es por ello que a veces se identifica la mente de una persona con la inteligencia y el pensamiento mientras que el corazón se asocia a los deseos, a lo que una persona quiere. En realidad, ambas capacidades se desarrollan en el cerebro humano y están interrelacionadas. La llamada inteligencia emocional, por ejemplo, trabaja el análisis y la gestión de las emociones a través del conocimiento.

¿Qué es la Inteligencia?

Inteligencia es la capacidad o facultad de entender, razonar, saber, aprender y de resolver problemas. En este sentido se asemeja a conceptos como 'entendimiento' e 'intelecto'.

En Psicología, inteligencia es la capacidad cognitiva y el conjunto de funciones cognitivas como la memoria, la asociación y la razón.

Se puede entender también como la habilidad o destreza para realizar algo.

Esta palabra procede del latín *intelligentia*.

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad o conjunto de habilidades del ser humano de percibir, comprender, expresar y gestionar sus emociones y entender las emociones de otras personas. La inteligencia emocional permite usar esa información para modificar las formas de pensamiento y el comportamiento.

La inteligencia emocional de las personas se puede desarrollar. Incluye habilidades internas relacionadas con el autoconocimiento personal como la motivación y habilidades externas relacionadas con la dimensión social como la empatía.

Inteligencia artificial

Inteligencia artificial es un concepto científico que hace referencia a una forma de tecnología que incluye el diseño y creación de entidades u organismos que tengan la capacidad de realizar procesos de análisis, comprensión y razonamiento semejantes a la inteligencia humana.

La inteligencia artificial utiliza conocimientos de diferentes áreas como la informática, la lógica, las matemáticas y la filosofía

Inteligencia múltiple

Inteligencia múltiple (o en plural, inteligencias múltiples) es un concepto desarrollado por el psicólogo Howard Gardner y que hace referencia a la existencia de diferentes tipos de inteligencia en el ser humano.

Se mencionan los siguientes tipos de inteligencia: lingüística-verbal, lógica-matemática, espacial, musical, física-cenestésica, intrapersonal, interpersonal y naturalista (esta última añadida posteriormente).

Una de las bases de este planteamiento es que las diferentes zonas del cerebro realizan diferentes



funciones, aunque estén interconectadas entre sí.

Inteligencia intrapersonal e interpersonal

Ambos conceptos se incluyen en la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner.

La inteligencia intrapersonal es un conjunto de capacidades de una persona de realizar autoanálisis y de establecer una idea realista de quién y cómo es. Incluye la capacidad de automotivarse y de percibir y controlar las emociones propias.

La inteligencia interpersonal es un conjunto de capacidades del ser humano de establecer relaciones con otras personas y de percibir y comprender los sentimientos, emociones o ideas de otras personas. Está directamente relacionada con la empatía y las habilidades sociales.

¿Qué es la mente?

La mente comprende el conjunto de capacidades intelectuales de una persona, como la percepción, el pensamiento, la conciencia y la memoria. Es también la parte del ser humano donde se desarrollan estos procesos.

Mente también es sinónimo de designio, pensamiento, propósito o voluntad. Por ejemplo: “Matías tenía su mente puesta en su nuevo proyecto.

La palabra mente, como tal, proviene del latín mens, mentis.

Mente en Psicología

En Psicología, el concepto de mente comprende el conjunto de actividades y procesos, tanto conscientes como inconscientes, de carácter psíquico, tales como la percepción, el razonamiento, el aprendizaje, la creatividad, la imaginación o la memoria.

La mente es lo que nos permite tener conciencia subjetiva. Como tal, no ocupa un lugar físico, de allí que sea un concepto abstracto. Se la asocia generalmente con el cerebro, que es el órgano en el cual tienen lugar estos procesos, pero se diferencia de este en que, mientras la mente es estudiada por disciplinas como la psicología y la psiquiatría, el cerebro es abordado desde la biología en función de los procesos físicos y químicos que tienen lugar en él.

Mente abierta y mente cerrada

Se dice que una persona tiene mente abierta cuando es más flexible y transigente con los demás, con sus ideas y opiniones, cuando tiene interés por aprender y experimentar cosas nuevas, cuando no tiene problemas en salir de su zona de confort y tiene siempre disposición para hacer o ver las cosas de una manera diferente.

Lo contrario a una mente abierta es una mente cerrada. Por lo general, las personas con mente cerrada son las que evitan salirse de los parámetros sociales, de lo establecido; que son inflexibles en sus ideas y opiniones, que no desean o no se interesan por conocer o experimentar cosas nuevas, que temen al cambio o a lo diferente.



Mente sana cuerpo sano

“**Mente sana, cuerpo sano**” es un aforismo que hoy en día se utiliza para hacer referencia a la necesidad de cuidar por igual la salud del cuerpo y de la mente. La expresión tiene su origen en el latín, en la frase *mens sana in corpore sano*, que proviene de las Sátiras de Juvenal. Su sentido original se refiere a la necesidad de orar para tener un espíritu equilibrado en un cuerpo equilibrado. En la Antigua Grecia, donde vivió Juvenal, la práctica del deporte era fundamental para la vida.

Vea también Mente sana en cuerpo sano.

¿Cómo fortalecer la voluntad?

<http://www.joseluis-lozano.com/15-consejos-cientificos-adquirir-fortalecer-la-voluntad/>

15 CONSEJOS CIENTÍFICOS PARA ADQUIRIR Y FORTALECER LA VOLUNTAD

¿Te apetecería comerte esa segunda rosquilla? ¿Estás intentando hacer más ejercicio en tu día a día? ¿Compras impulsivamente en Amazon? ¿Sabías que la fuerza de voluntad es un músculo mental que se puede entrenar? Los que entrenan su fuerza de voluntad son más propensos a llevar una vida feliz y exitosa.

Antes de que leas estos 15 Consejos Para Fortalecer y Aumentar La Voluntad, te invito a que veas este breve vídeo en el que nos explican por qué falla nuestra fuerza de voluntad.

El vídeo se centra en los propósitos que nos hacemos cuando empieza un nuevo año y cuál es la causa de por qué no acabamos por cumplirlos. Nos aporta una serie de consejos que harán que nuestro cerebro sea fuerte y nos dote de una voluntad inquebrantable:

Las investigaciones recientes muestran que el fortalecimiento de la fuerza de voluntad es el verdadero secreto para resistir las tentaciones y alcanzar nuestras metas.

La buena noticia es que los científicos dicen que el fortalecimiento de nuestra fuerza de voluntad no es tan difícil como podrías pensar. Aquí están 15 trucos basados en la investigación que pueden fortalecer tu fuerza de voluntad:

1. Sonrisa

Sonreír ayuda a mejorar la fuerza de voluntad. En un estudio reciente, los científicos pusieron a prueba la fuerza de voluntad de los participantes en el experimento. Tenían que ser capaces de resistir a una determinada tentación.

Al primer grupo, les dieron regalos inesperados o les mostraron un vídeo gracioso. Al otro grupo, no se les dio ningún tipo de recompensa positiva.

El primer grupo mejoró significativamente su capacidad para resistir la tentación más tarde. Por tanto, la próxima vez que necesites resistir algún tipo de tentación, intenta mejorar tu estado de ánimo sonriendo o viendo alguna película divertida.



2. Aprieta tus puños.

Apretar los puños, cerrar los ojos o incluso aguantarte las ganas de orinar puede ayudarte a mejorar la autodisciplina.

3. Meditar.

La meditación es buena para muchas cosas (reduce el estrés, aumentando el enfoque, la gestión de las emociones...).

Ahora las investigaciones sugieren que incluso ayuda a mejorar la fuerza de voluntad. Una manera fácil de empezar a meditar es pasar 10 minutos al día sentado en un lugar tranquilo y concentrarse en la respiración.

4. Recordatorios.

Nuestros deseos inmediatos a ceder a las tentaciones hacen que sea muy difícil resistirse. Nuestros deseos emocionales parecen como un enorme elefante y nuestro ser racional es como una pequeña hormiga.

Sin embargo, una manera de domar al elefante es poner recordatorios físicos de lo que nuestro yo racional quiere conseguir. Así que pon una nota en tu frigorífico que diga “sólo una rosquilla” o pon una alarma que suene cuando debas dejar de jugar a los videojuegos.

5. Comer.

¿Sabías que la fuerza de voluntad también necesita alimentarse? No es de extrañar que sea tan difícil hacer dieta. Cuando tenemos bajos niveles de glucosa, nuestra fuerza de voluntad se va por el desagüe. La mejor cura es una comida rica en proteínas que produzca un nivel constante y estable de glucosa... y permita a la fuerza de voluntad estar fuerte como un roble.

6. Auto-Perdón.

La ciencia demuestra que los sentimientos de culpa agotan la fuerza de voluntad. Es por esto que los que comen un helado y sientan remordimiento es más probable que se dejen llevar y sigan comiendo más dulces. En cambio, cuando sucumbas a la tentación, sé más compasivo contigo mismo.

7. Compromiso.

Lo más importante para fortalecer tu fuerza de voluntad es el compromiso de hacerlo. Sólo al comprometerte ya mejoras tu fuerza de voluntad. Para ello, evalúa tu situación y establece por qué quieres fortalecer tu fuerza de voluntad, toma una decisión clara para trabajar en este sentido y fija un objetivo a largo plazo.

8. La voluntad es como un músculo: necesita ejercicio.

Si vas al gimnasio a desarrollar tus músculos por qué no vas a dedicar un esfuerzo a desarrollar un músculo que te permitirá conseguir grandes cosas en tu vida. ¿Cómo se desarrolla la voluntad?

a. Día a día: con constancia.

b. Poniéndote pequeños retos: no intentes conseguir algo grande al principio. Empieza conquistando pequeños retos y afianzándolos. Poco a poco.



9. Necesitas estar en plena forma: física, mental y emocionalmente.

Estamos hablando de fortalecer una dimensión mental o, incluso, espiritual. No es tan fácil como desarrollar un biceps (aunque como analogía sirve). Necesitarás estar en plena forma, al máximo de tus capacidades para realizar este esfuerzo ya que se requiere de autodisciplina.

Estar bien descansado, bien alimentado (dieta variada), en plena forma física y manteniéndote equilibrado mental y emocionalmente, podrás estar en mejores condiciones de fortalecer tu voluntad.

10. Automotívate.

El esfuerzo sin preparación es presagio de fracaso. Es necesaria una preparación antes de acometer el reto. Estoy diciendo que para superar ese reto necesitas de una fuerza de voluntad en forma. La motivación te ayudará a fortalecer tu fuerza de voluntad.

Dedica 5 minutos antes de realizar el reto a visualizar los beneficios que te va a reportar una vez conquistado. Piensa en cómo vas a acometerlo para poder realizarlo de la mejor forma posible. Ponte el reto de ser el mejor haciéndolo. 5 minutos pensando en estas cosas servirán para ejecutarlo 100% motivado.

11. Busca modelos de comportamiento.

Todos conocemos personas que nos inspiran ya sea por sus logros, por su forma de ser o por su forma de hacer las cosas. Seguro que ellos tienen una voluntad de hierro para haber logrado formar una personalidad tan atrayente. Aprende de ellos.

12. Contar con un detallado plan de acción para cada objetivo.

Acometer un desafío requiere de un detallado plan de acción que sea actúe de guía. La voluntad se fortalece con la consecución de cada pequeño objetivo que forma parte de ese elaborado plan de acción.

13. Prémiate.

Si has logrado tu objetivo a base de fuerza de voluntad concédete un premio. Tú sabes qué es lo que más te gusta, ese capricho que tanto anhelas. ¿Por qué no vas a concedértelo después del esfuerzo que has realizado?

14. No te desanimes, aprende de los errores.

Hacer una tarea que exige cierta dosis de fuerza de voluntad ya hemos dicho que no es fácil. Quizá no lo consigues a la primera ni a la segunda. Fortalecer tu voluntad es un trabajo y un compromiso diario. Si hoy no lo has logrado analiza por qué y vuelve a intentarlo mañana.

15. Busca algún compañero en el camino.

Si queremos alcanzar una meta puede ser buena idea encontrar a otra persona que comparta el objetivo para recorrer el camino juntos. Entre ambos os ayudaréis en los momentos de flaqueza.

El experimento que demostró que una mayor fuerza de voluntad está relacionada con el éxito en la vida.



En los años 60, un sociólogo llamado Walter Mischel estaba interesado en cómo los niños se resisten a la gratificación instantánea. Realizó el famoso experimento del malvavisco que consistía en ofrecer a los niños un malvavisco en ese mismo momento o dos si podían esperar 15 minutos. Años más tarde localizó a algunos de los niños que participaron en el experimento e hizo un descubrimiento sorprendente.

Lo que encontró fue que, incluso teniendo en cuenta las diferencias de inteligencia, raza y clase social, los que resistieron la tentación de comerse el malvavisco de forma inmediata en favor de comerse dos malvaviscos 15 minutos más tarde, eran adultos más sanos, más felices y más ricos económicamente.

En cambio, los niños que sucumbieron a la tentación tuvieron mayores índices de fracaso escolar. Se convirtieron en adultos con puestos de trabajo de baja remuneración, tenían más problemas de sobrepeso, problemas con las drogas o el alcohol y tenían más dificultades para mantener relaciones estables (muchos eran padres solteros). También tenían casi cuatro veces más probabilidades de tener una condena penal.

A modo de conclusión

Los hallazgos de Mischel fueron confirmados por un estudio realizado en Nueva Zelanda.

Cómo podemos mejorar nuestra fuerza de voluntad según Roy Baumeister

El doctor Roy Baumeister, un eminente investigador de la psicología social destila tres décadas de investigación académica en el autocontrol y la fuerza de voluntad. Este prestigioso psicólogo social identifica abiertamente la fuerza de voluntad como “la clave del éxito y una vida feliz.” Después de enumerar estas pautas para aumentar tu voluntad te explico un experimento que corrobora esta afirmación.

Baumister sostiene que la fuerza de voluntad es uno de los aspectos que nos diferencia de los animales. La capacidad de contener nuestros impulsos, resistir la tentación, hacer lo que es correcto y bueno para nosotros a largo plazo es lo que hace que una persona tenga una vida plena.

Al igual que un músculo, puedes entrenar tu fuerza de voluntad. Con pequeños actos de tu día a día puedes fortalecer tu fuerza de voluntad, ejemplos: mantener una buena postura, hablar usando oraciones completas,... Como ves son ejercicios sencillos que forman parte de nuestra cotidianidad. Para acordarte mejor de tu tarea encomendada (por ejemplo, te has propuesto no hablar mal de nadie en todo el día), puedes sentarte o ponerte en pie cada vez que no te acuerdes. Según Baumister, este tipo de refuerzo ayuda a mantener la atención.

Otro buen consejo que nos da Baumister para fortalecer la fuerza de voluntad es que no trates de hacer demasiadas cosas a la vez. Establece buenos hábitos y rutinas que no tensen tu fuerza de voluntad. Aprende a elaborar un eficaz lista de cosas por hacer.

No te expongas a la tentación, y si no puede evitarla, haz que sea más difícil para ti sucumbir a la misma.



GUÍA DE ACTIVIDAD PEDAGÓGICA	Código: DC-FR29	Versión: 4	Página 1 de 1
-------------------------------------	------------------------	-------------------	----------------------

	<p>Esta similitud de la fuerza de voluntad con un músculo conlleva que pueda haber señales de agotamiento. Ante este tipo de señales de cansancio se pueden adoptar una medida muy eficaz que consiste en tomar más glucosa. Para que haya buenos niveles de glucosa en tu organismo debes dormir y comer bien.</p> <p>Baumister cita una una “impresionante demostración” del argumento de la glucosa: en un estudio se demostró que los jueces israelíes que tenían que tomar una decisión difícil y sensible sobre si procedía o no conceder la libertad condicional a un determinado preso, optaron por tomar la decisión (en un 65% de los casos) después del almuerzo.</p> <p>Taller</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elabore un mapa conceptual con los conceptos básicos 2. Ejercicios de la cartilla paginas 18-19-20 y 21 <p>Acertijos mentales https://youtu.be/T08841QCU5E</p> <p>14 Acertijos desafiantes para verdaderos expertos en resolver problemas https://youtu.be/OE1vaWj2Ojs</p> <p>La Voluntad: Fuerte como un Masmelo Felipe Riaño TEDxLasAguas https://youtu.be/xaCBXeGHCl0 Socialización y evaluación de la actividad</p> <p>Generadores de mapas conceptuales</p> <p>Tutorial https://www.youtube.com/watch?v=bsl8ox9wA5E https://www.youtube.com/watch?v=CZHMq3UvSwc https://www.youtube.com/watch?v=bsl8ox9wA5E</p> <p>Mapas mentales http://www.examtime.com/es/mapas-mentales/</p> <p>Mapas mentales http://itbabble.com/2013/04/24/coggles-it-mind-mapping-for-everyone/</p> <p>Mapas mentales http://popplet.com/</p>
CIERRE	Cerramos con la socialización de los trabajos realizados, con las historia de las mujeres en la vida cotidiana y su influencia en nuestra vida, en nuestra formación
EVALUACIÓN	Pendiente por realizar
RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Tablero, marcador, pc. Internet, hojas de block , diccionario	4 horas
APRECIACIÓN	
Se escogerán los mejores trabajos presentados, ya sean orales, escritos y/o virtuales, como estrategia pedagógica para motivar y estimular a los estudiantes, durante el proceso educativo, teniendo en cuenta los diferentes estilos de aprendizaje	



GLOSARIO

Autoestima, voluntad, fuerza mental, inteligencia, inteligencia emocional, mente sana, cuerpo sano, inteligencia artificial, inteligencia emocional

BIBLIOGRAFÍA Y/O CIBERGRAFÍA

Webgrafía o Cibergrafía

<http://www.joseluis-lozano.com/15-consejos-cientificos-adquirir-fortalecer-la-voluntad/>

<https://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/7-formas-de-aumentar-tu-fuerza-de-voluntad>

<https://psicologiaymente.com/psicologia/fuerza-voluntad>

Videos de Youtube

¿Qué es la voluntad humana?

<https://youtu.be/Bm-iqUIzAXE>

La Voluntad: Fuerte como un Masmelo | Felipe Riaño | TEDxLasAguas

<https://youtu.be/xaCBXeGHCI0>

Mario Javier Vaena Cómo elevar la Voluntad

<https://youtu.be/l3EWT2Lqxpw>

5 formas poderosas para fortalecer la fuerza de voluntad - Kelly McGonigal

<https://youtu.be/DxJRF2lfe54>

3 maneras de tener más fuerza de voluntad

<https://youtu.be/L2cYjSPPW1Q>

Una vez que controlas tu mente, nadie podrá controlar tu vida | Motivación

<https://youtu.be/4S63fDWEwVk>

Como tener fuerza de voluntad- 5 estrategias para aumentar la fuerza de voluntad

https://youtu.be/Plb56r3_Ns

QUÉ ES y de DÓNDE proviene la INTELIGENCIA HUMANA (Científico)

<https://youtu.be/TV4nDYqnAEY>

Glándula Pineal: aprende qué es, su función y cómo activarla

<https://youtu.be/bjFRF46J0gY>

Generadores de mapas conceptuales

Tutorial

<https://www.youtube.com/watch?v=bsl8ox9wA5E>

<https://www.youtube.com/watch?v=CZHMq3UvSwc>



<https://www.youtube.com/watch?v=bsl8ox9wA5E>

Mapas mentales <http://www.examtime.com/es/mapas-mentales/>

Mapas mentales <http://itbabble.com/2013/04/24/coggles-it-mind-mapping-for-everyone/>

Mapas mentales <http://popplet.com/>

CONTROL DE CAMBIOS

<i>Versión</i>	<i>Descripción</i>	<i>Fecha</i>
1	Creación del documento	03/03/2014
2	Cambio de nombre del proceso de formación pedagógica a desarrollo formativo	08/09/2015
3	Cambio del nombre del proceso de desarrollo formativo a diseño y desarrollo formativo	14/04/2016
4	Cambio de nombre del proceso de diseño y desarrollo formativo a diseño y desarrollo curricular	08/03/2017

Elaborado:	Líder proceso. Mónica Isabel Vélez Franco
Revisado:	Líder Información documentada. Vanessa Tangarife Restrepo
Aprobado:	Director del SGC, John Jairo Hernández Piza