

**EMBRACING CHANGE FACT SHEET**

**MEJORAR LA CAPACIDAD DE APLICAR DISCIPLINA**

**EJERCICIOS DE AUTORREFLEXIÓN**

Una definición es: "La capacidad de hacer lo que necesitas hacer, cuando necesitas hacerlo, te apetezca o no".

La autodisciplina se trata, entre otras cosas, precisamente de la capacidad de posponer o renunciar a una recompensa inmediata. Después de haber hecho el trabajo duro y necesario, cosecharás frutos más grandes y mejores. Probablemente también te respetarás más, tu autoestima aumenta, te sientes orgulloso. La investigación y los estudios han demostrado que aquellos que tienen la disciplina de posponer o renunciar a una recompensa inmediata para obtener algo mejor más adelante en el tiempo suelen ser los más exitosos.

Autorreflexión sobre el conocimiento y lo que necesitamos para mejorar la capacidad de aplicar la disciplina.

# FACTS

# La autorreflexión es muy importante para saber si necesitamos mejorar la capacidad de aplicar disciplina.

1. Indique qué declaración es correcta y cuál es incorrecta

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Declaración | R | W |
| 1. Antes de que puedas ser más disciplinado, no necesitas ser más observador de lo que haces y no haces hoy.
 |  | X |
| 1. La autodisciplina nos ayuda a ser más consistentes para que podamos alcanzar metas mayores.
 | X |  |
| 1. La autodisciplina es algo que no puedes aprender y practicar todos los días.
 |  | X |
| 1. Es tu compromiso con los objetivos lo que te mantendrá en el camino correcto.
 | X |  |
| La autodisciplina es algo que puedes aprender, no es innata. | X |  |

1. Encuentra la declaración que no indica un bien

autodisciplina.

|  |
| --- |
| Haz un seguimiento de tu progreso |
| 1. No establezcas metas.
 |
| 1. No te quedes en pijama cuando trabajes desde casa.
 |
| 1. Establecer y mantener una rutina.
 |
| 1. Establezca reglas básicas con familiares y amigos
 |

1. Encuentra lo que no apoya la autodisciplina.

|  |
| --- |
| 1. Para animarse.
 |
| 1. Compromiso con tus objetivos y valores.
 |
| 1. Conciencia de la situación.
 |
| 1. No necesitas decidir rutinas.
 |
| 1. Autoconciencia.
 |

# *"La autodisciplina es la capacidad de obligarte a hacer lo que debes hacer cuando debes hacerlo, te apetezca o no".*

*-Elbert Hubbard.*

#

Para obtener más información, puede visitar nuestro sitio web: <https://retain-me.eu/>

y nuestro Facebook: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922