



# Colegio Miguel de Cervantes

Vicuña Mackenna 888 – La Cisterna

Fono: 2255 90050 - Email: [secretariacmc@colegiomdecervantes.cl](mailto:secretariacmc@colegiomdecervantes.cl)

[www.colegiomdecervantes.cl](http://www.colegiomdecervantes.cl)

*"Un colegio para alcanzar tus sueños"*

1°- 2°- 3°- 4°

## **Disciplina y Autodisciplina**

### **Taller de Formación en Valores y Habilidades para la Vida.**

¿Qué es la disciplina y la autodisciplina? y a que nos referimos con esto.

La disciplina es la capacidad de las personas para poner en práctica una serie de principios relativos al orden y la constancia, tanto para la ejecución de tareas y actividades cotidianas, como en sus vidas en general.

En este sentido, la disciplina supone la capacidad para controlar los impulsos, sobre todo aquellos que nos apartan de los objetivos y más bien nos inclinan al goce de los placeres más inmediatos. De allí que la disciplina sea muy importante a la hora de alcanzar metas difíciles, tanto a nivel personal (cocinar, estudiar, etc.) y académico (mejorar las notas).

Luego de esta definición, nos enfocaremos a nosotros mismos y veremos cuanto podemos practicar la autodisciplina.

¿Cómo desarrollar el hábito de la autodisciplina?

Una de las habilidades más importantes a desarrollar en la vida, es la habilidad de la autodisciplina. Esta es como un súper poder que, cuando empiezas a usarlo te permite crear, cambiar y mejorar hábitos, por ejemplo: comer saludable, concentrarse, escribir, ponerse en forma, etc.

Si no desarrollas la autodisciplina, y te dejas llevar en cada momento por la inercia, es posible que, sin darte cuenta, crees ciertos hábitos que te causen dificultades. Por ejemplo: problemas de salud, distracciones, cosas que se acumulan y te agobian, problemas financieros, adicciones y muchas otras cosas negativas.

Para el éxito y la felicidad, el hábito de la disciplina, es una habilidad fundamental a desarrollar. El problema es que la mayoría de las personas no saben ni por dónde comenzar. Por esto mismo, tenemos que ver cuáles son nuestras habilidades y con esto cuáles son nuestras metas y aspiraciones que queremos lograr en la vida.

Las habilidades que en el transcurso de nuestra vida hemos adquirido nos ayudaran a lograr nuestros objetivos. Por lo cual, el realizar una autoevaluación de las habilidades



# Colegio Miguel de Cervantes

Vicuña Mackenna 888 – La Cisterna

Fono: 2255 90050 - Email: [secretariacmc@colegiomdecervantes.cl](mailto:secretariacmc@colegiomdecervantes.cl)

[www.colegiomdecervantes.cl](http://www.colegiomdecervantes.cl)

*"Un colegio para alcanzar tus sueños"*

que poseemos, es el primer paso. El reconocimiento personal, nos llevara a esclarecer a que podemos aspirar y pensar a que somos buenos por ejemplo: tener habilidades en la cocina para realizar platos ricos, habilidades en la lectura o escritura, facilidades para el aprendizaje, habilidades artísticas ya sea dibujando, actuando, bailando, etc.

¿Por dónde empezamos entonces?, podemos empezar por crearnos hábitos simples. Si viene cierto ser disciplinados sin tener esta habilidad en un principio puede ser difícil y un poco desalentador, pensando que quizás nos gustaría hacer muchas cosas a la vez y no terminamos con una. Por esto mismo, necesitamos enfocarnos solo en una meta, por ejemplo si queremos que nos vaya bien en las notas, podemos empezar por hacernos un horario de estudio. Si queremos bajar de peso, tenemos que tener un horario de comida y un horario de ejercicios durante la semana. Si queremos hacer un plato de comida y que nos quede rico, quizás debemos hacerla muchas veces para que veamos que nos falta para que quede como queremos. Así muchos ejemplos más, pero lo más importante en esta autodisciplina es la constancia que tenemos, de proponernos alguna meta pequeña para empezar a adquirir la disciplina que necesitamos, cuando nos demos cuenta que pudimos llegar a ella, estaremos preparados para ponernos una nueva meta.

El objetivo de este texto aprovechar el tiempo que tenemos con nosotros mismos, de pensar en las aspiraciones que queremos llegar y con esto conocernos, cuales son las dificultades y las habilidades que poseemos y sacarle provecho a esto.

Por lo que te invito, a ver con ¿qué vas a empezar a realizar tu autodisciplina?, ¿Cuáles van a hacer tus metas?, recuerda empezar por una meta pequeña, y escribe en la carpeta (que luego entregaran cuando volvamos) cuál es tu experiencia con la autodisciplina.

Ps. Verónica Sánchez