

# Armando Duarte

Tarea: [Para lograr los propósitos ¿La intención es lo que cuenta?](#)

La tarea puede ser personal, en pareja o con los hijos, según sea conveniente. Las preguntas deben responderse después de haber visto la conferencia.

- Los propósitos se logran a través de ACCIONES, no sólo de deseos. Para lograr cambiar necesitamos definir acciones concretas. Complementa esta tabla:

NO FUNCIONA (muy general)	SÍ FUNCIONA (específico y concreto)
Seré un buen estudiante	
Voy a bajar de peso	
Vamos a ser mejores padres	
Ampliaré mi cultura general	
Seré un mejor ciudadano	

- Lo que más funciona es definir ACCIONES DE IMPLEMENTACIÓN. Complementa esta tabla:

Cuando suceda esto	Yo haré lo siguiente
Cuando tenga hambre a media mañana	
Cuando suene el despertador	
Si me siento atacada(o) por mi pareja	
Cuando tenga ganas de algo dulce	
Cuando tenga unos minutos libres	
Cuando terminemos de comer	
Cuando reciba una visita en casa	
Al amanecer, cuando vea a mis hijos	

- Dialoguen sobre las tablas anteriores y brinden sus comentarios sobre estas dos frases:  
A) *Entre menos objetivos mejor*, B) *Con la tentación no se juega*.

El 20 de enero 2021 iniciaremos el **curso: Afrontemos la tecnoadicción**. Dando click a esta liga encontrarás mayor información:

<https://armandoduarte.com/tecnoadiccion/>