ACTIVIDAD: POSTERGAR LA GRATIFICACIÓN

(NOTA: TODAS LAS RESPUESTAS DEBEN SER DE MINIMO 10 RENGLONES PARA SACAR 3.0)

Entregar: viernes 05 ó lunes 08 de abril de 2024

INTRODUCCION

Pensemos un momento en las actividades que hacemos usualmente: levantarnos, desayunar, bañarnos, ir al colegio, atender las clases y estudiar, salir al descanso, divertirnos y conversar con nuestros amigos, entrar a clase nuevamente, almorzar, etc.

1. ¿Qué pasaría si un día amanecemos sin fuerza de voluntad?
2. Es decir, ¿si no nos controlamos y solo hacemos lo que queremos?
3. ¿Cómo cambiaría la manera en la que actuamos?

En esta sesión comprenderemos la importancia de esperar pensando en el futuro y aprenderemos a esperar usando nuestra fuerza de voluntad.

https://www.youtube.com/watch?v=2p9HTJ_I7Z4

DESARROLLO

Nuestra fuerza de voluntad nos permite autorregularnos y aplazar una satisfacción inmediata que queremos. Pero, para todos nosotros, esto puede ser muy difícil, especialmente en algunas ocasiones. Por ejemplo, hay momentos en los que queremos ponernos a ver televisión en lugar de estudiar (satisfacción inmediata), pero nuestra fuerza de voluntad nos ayuda a autorregularnos y esperar a ver televisión solo después de haber terminado de estudiar (para lograr una satisfacción mayor después, que es sacar buenas notas y no tener que asistir a sesiones de recuperación o refuerzo).

https://www.youtube.com/watch?v=ZYM5CyxHhGg

4. ¿Se les ocurren otras situaciones en las que quieran hacer algo inmediatamente, pero saben que es mejor esperar para obtener algo mejor después?

MI FUERZA DE VOLUNTAD

Escribe dos situaciones en las que te cuesta trabajo autorregularte para aplazar la satisfacción inmediata. A partir de esas situaciones, completa los cuadros a continuación.

Ejemplo:

Ejemplo:	
¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata?	Me cuesta trabajo ahorrar dinero y me lo quiero gastar el fin de semana con mis amigos.
¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?	No tener ahorros. No contar con dinero para comprar los útiles que necesito para estudiar o alguna compra extra que quiera realizar.
¿Qué estrategias me servirían para autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?	Pedirle ayuda a alguien de mi familia que me pueda guardar mis ahorros.
	Hacer un plan con metas claras de cuánto dinero debo ahorrar cada semana.
	Plantearme metas claras sobre lo que quisiera comprar u obtener con mis ahorros. Esto me motivará a ahorrar.
	Contarles a mis amigos que quiero ahorrar para que me ayuden a lograr mi meta.

CIERRE

5. ¿Por qué puede ser útil para ustedes practicar la autorregulación?
6. ¿Pensar en el futuro nos servirá para autorregularnos?
7. ¿Es fácil usar la fuerza de voluntad o es difícil?
8. ¿Cómo pueden usarla cada vez más?
9. Encuentra tres formas y explícalas, para dejar de realizar scroll con el celular.
10. ¿Qué es lo más importante en tu vida?