



Dimensión:



“Semáforo descompuesto”

Para reflexionar...

- ¿Hasta qué punto actuamos de manera habitual o impulsiva?
- ¿Por qué es importante manejar nuestra conducta para poder postergar la gratificación (esperar para obtener lo que queremos)?
- ¿Qué tan capaces son los estudiantes de practicar la autorregulación?

Para trabajar con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Practicar el autocontrol y la autorregulación al actuar en contra de la conducta impulsiva o

Tiempo de planeación:
20 min.

Condiciones y materiales deseables:

En el patio de la escuela o un salón grande en el que todos puedan caminar al mismo tiempo. Semáforos impresos del anexo de esta actividad, de preferencia pegados en las dos caras de un cartón. Uno tiene la luz verde “encendida” y el otro la roja. Si no se puede imprimir a colores, hay que colorearlos.

Duración estimada:
10 min.

Paso a paso:

Este ejercicio tiene dos partes:

Parte 1:

- Los estudiantes se colocan en una o dos líneas de frente al instructor.
- El profesor les indica que cuando él les muestre el semáforo en verde, tienen que caminar rápido (pero con cuidado) y cuando les muestre el semáforo en rojo tienen que parar.
- Hacen esto cuatro o cinco veces (por unos cinco minutos),

Parte 2:

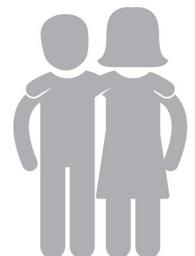
- El profesor les dice que ahora va a ser al revés: cuando el semáforo esté en verde, se quedan parados y cuando esté en rojo tienen que caminar.
- Lo hacen varias veces (seguramente causará confusión e hilaridad).

Después se ponen en un círculo grande y el profesor pregunta cómo fue para ellos hacer este ejercicio y qué creen que tiene que ver con otras cosas de la vida. Al terminar les puede comentar que se ha encontrado que las personas que pueden controlar sus impulsos tienen más probabilidades de ser exitosas en la vida.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Hay evidencia de que la capacidad de autorregularse o controlar la conducta impulsiva tiene muchos beneficios para el bienestar y predice el éxito académico y laboral. La sociedad actual en general valora la gratificación inmediata y es importante cultivar la capacidad de demora y la acción deliberada.



Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Postergación de la gratificación



Tolerancia a la frustración

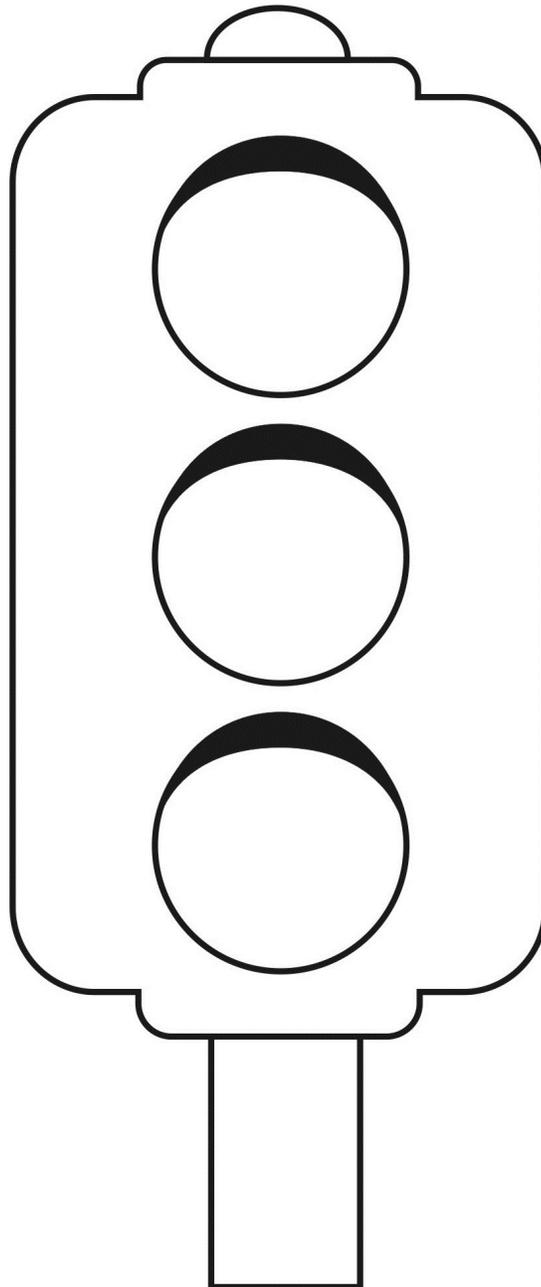


Escucha activa

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

ANEXO. Semáforo descompuesto



De que color son las luces del semáforo?

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.