



Dimensión:

“1 hoy o 5 en un mes”



Para reflexionar...

- ¿Qué prefieres: recibir cien pesos ahora o quinientos pesos en un mes?
- ¿Qué crees que elegirían los estudiantes, recibir cien pesos ahora o quinientos pesos en un mes?
- ¿Los estudiantes están acostumbrados a recibir respuestas inmediatas?
- ¿Cómo reaccionan cuando no sucede así?

Para trabajar con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Conocer las ventajas de postergar la gratificación.

Tiempo de planeación:
10 min.

Condiciones y materiales deseables:

La actividad se realiza en el salón de clases. Se sugiere contar con billetes de las denominaciones mencionadas para hacer un ejemplo gráfico, sin embargo, no es indispensable.

Duración estimada:
10 min.

Paso a paso:

1. Se pregunta a los estudiantes si prefieren recibir cien pesos en este momento o quinientos pesos en un mes.
2. Se toma nota de cuántos estudiantes prefieren cien pesos y cuántos quinientos pesos. Se pregunta por qué eligieron esa opción.
3. En grupo se discute qué pasaría si cambiaran de opción, cuáles serían los resultados, cómo se sentirían.
4. A continuación se realiza este mismo ejercicio con otro ejemplo, de preferencia uno relacionado con la educación: ¿prefieren empezar a estudiar para un examen con tiempo o empezar la noche anterior?, ¿es mejor abandonar la escuela para trabajar y recibir un ingreso o esperarse a terminar los estudios?

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Postergación de la gratificación

Para terminar...

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

Las personas que logran postergar la gratificación tienen mayores posibilidades de lograr sus objetivos, porque se esfuerzan en cumplir esa meta ¿Qué sacrificarías en este momento a cambio de tener una recompensa mayor en el futuro?



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.