



Dimensión:



“El experimento de los malvaviscos”

**Para reflexionar...**

- ¿Qué cosas importantes en mi vida he logrado gracias a la fuerza de voluntad?
- ¿Cómo desarrollan los jóvenes la fuerza de voluntad?
- ¿En qué aspectos cotidianos observo una falta de autocontrol en los adultos?

 Para trabajar  
 con:  
 Estudiantes/  
 docentes
**Nuestro objetivo:**

Practicar la autorregulación y la fuerza de voluntad ante una conducta automática.

 Tiempo de  
 planeación:  
 10 min.
**Condiciones y materiales deseables:**

La actividad se realiza en un salón de clases con computadora, proyector y bocinas. Se requiere ver el video “Test del malvavisco”, en: <https://www.youtube.com/watch?v=Ku-ctnnwle8>. Se puede ver directamente desde Internet si la computadora está conectada a la red.

 Duración  
 estimada:  
 12 min.
**Paso a paso:**

1. Se pide a los estudiantes que miren con mucha atención el video que se va a presentar. Se trata de una escenificación de un experimento real que hizo el famoso psicólogo Walter Mischel en la Universidad de Stanford a finales de los años 60.
2. Al finalizar el video, se pregunta a los estudiantes:
  - ¿Qué creen que querían estudiar los psicólogos en este experimento?
  - ¿Qué les llamó la atención sobre la conducta de los niños?
  - ¿Saben qué descubrieron al hacer este estudio?
4. Se comenta que al principio sólo querían saber si los niños podían esperar para obtener lo que querían (postergar la gratificación), pero que después de muchos años observaron que los niños que sí habían podido esperar, cuando eran mayores, les iba mejor en la escuela y en el trabajo.
5. Se pregunta a los estudiantes:
  - ¿Por qué creen que esto es así?
  - ¿Qué significa la “postergación de la gratificación” y para qué es útil?
  - Si ustedes participaran en un experimento similar hoy en día, ¿a qué les sería difícil resistirse? (Seguramente para los estudiantes ya no sería un malvavisco, pero podría ser el uso del celular, otro alimento, etc.).

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Postergación de la gratificación



Perseverancia

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gov.mx/construyet](http://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.



Dimensión:



Para trabajar con:  
*Estudiantes/  
docentes*

Tiempo de planeación:  
*10 min.*

Duración estimada:  
*12 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Postergación de la gratificación



Perseverancia

*“El experimento de los malvaviscos”*

### **Para terminar...**

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

Los afamados experimentos “del malvavisco” demostraron que desarrollar la capacidad de autocontrol desde una edad temprana trae muchos beneficios para las personas, entre estos, un mayor éxito académico y laboral, así como mejores relaciones interpersonales. Nuevas investigaciones revelan que la confianza en el experimentador o la persona que dice que nos va a dar algo también es importante, por eso es valioso cumplir nuestra palabra y cultivar relaciones de confianza. Todo esto contribuye al bienestar personal y social.



**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:** tolerancia a la frustración y motivación al logro.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gov.mx/construyet](http://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.