



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 para evitar conductas impulsivas.

Tiempo de planeación:
20 min.

Condiciones y materiales deseables:

Se realiza en el patio de la escuela o en un salón en el que todos puedan caminar al mismo tiempo. Necesitaremos semáforos impresos del Anexo de esta actividad, de preferencia pegados en las dos caras de un cartón. Uno tendrá 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.
- Se indica a los participantes que cuando se les muestre el semáforo en verde, tienen que caminar rápido, pero con cuidado, y cuando se les muestre el semáforo en rojo tienen que parar.
- Hacen esto cuatro o cinco veces, por unos cinco minutos.

Parte 2.

- El instructor indica que ahora será 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 instructor pregunta a los participantes cuál fue su experiencia al hacer este ejercicio y qué creen que tiene que ver con otras cosas de la vida. Al terminar se puede comentar a los participantes que se ha encontrado que las personas que pueden controlar sus impulsos tienen más probabilidades de ser exitosas en la vida.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Postergación de la gratificación



Tolerancia a la frustración



Escucha activa

Para terminar...

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

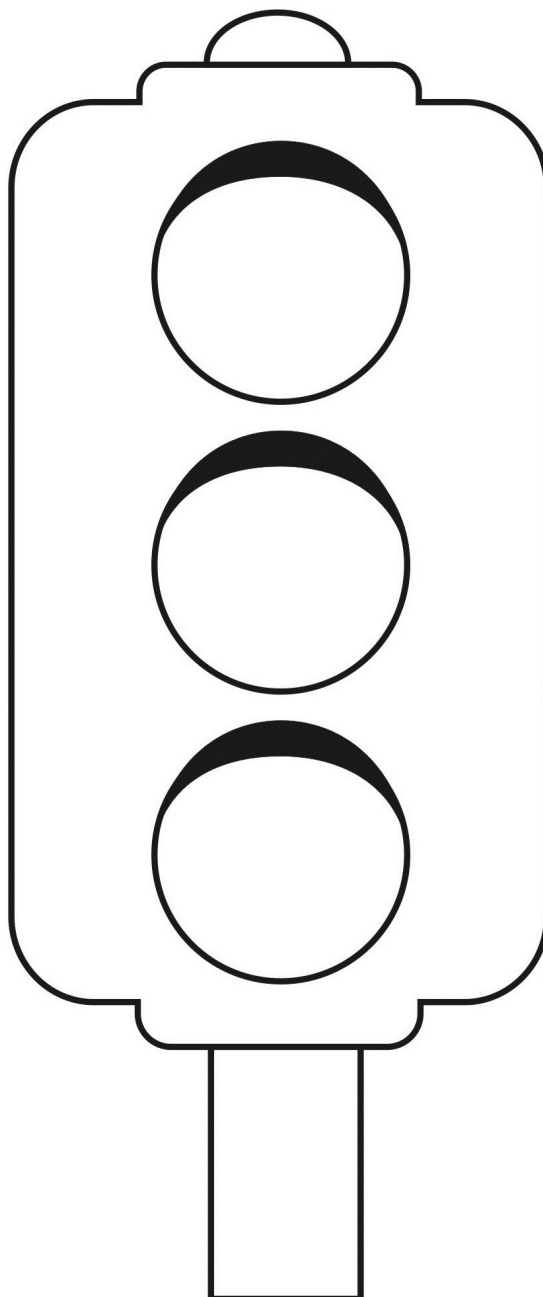
Hay evidencia de que la capacidad de autorregularse o controlar la conducta impulsiva tiene muchos beneficios para el bienestar y predice el éxito académico y laboral. La sociedad actual en general valora la gratificación inmediata y es importante cultivar la capacidad de demora y la acción deliberada.



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



**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.