



Dimensión:



*“Imagina que esperas”*

### Para reflexionar...

¿Qué opinas de la frase “No dejes para mañana, lo que puedes hacer hoy”?  
Para ti hoy ¿Qué es lo más importante?  
¿Cuáles son tus metas?

### Nuestro objetivo:

Evaluar pros y contras de la postergación a la gratificación.

### Condiciones y materiales deseables:

Un lugar donde puedas estar sin distracciones.

### Paso a paso:

1. Siéntate en un lugar tranquilo donde puedas estar sin distracciones.
2. Ahora imagina que la próxima semana tendrás un examen muy importante, para el que debes estudiar mucho.
3. Un día antes del examen hay una fiesta a la cual estás invitado, ¿qué harás?, piensa en dos escenarios:
  - A. Decides ir a la fiesta y pasarla bien esa noche, por lo que llegas al examen desvelado. Lo más probable es que no puedas concentrarte y olvides lo que habías estudiado. El resultado seguramente será que reprobarás el examen y tu promedio se verá afectado.
  - B. Decides no ir a la fiesta y prepararte bien para tu examen. Llegas descansado a la escuela y presentas tu prueba, confiado en tus respuestas. El resultado seguramente será positivo, ayudará a tu promedio y te hará sentir satisfecho.
4. Pregúntate, a largo plazo, ¿qué elección te beneficiará más?  
En muchas ocasiones vale la pena no pensar en el beneficio inmediato, sino en las consecuencias positivas que podrías lograr en el mediano y largo plazo.

### Para terminar...

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

Siempre que debemos tomar una decisión, es importante que podamos identificar al menos dos escenarios posibles y analizar las consecuencias de ambas decisiones. Al final ¿qué te hará sentir mejor a largo plazo?



Para trabajar con:  
*Uno mismo*

Tiempo de planeación:  
*5 min.*

Duración estimada:  
*15 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Postergación de la gratificación



Análisis de consecuencias

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