

# 7.4

# Ojos que no ven, corazón que no siente

## Introducción

¿Cuántas veces ha observado que sus alumnos no cumplen con sus tareas o no estudian para los exámenes? Muchas veces se comportan de este modo porque quieren gozar de fiestas, videojuegos, salir con los amigos, etcétera. Al preferir disfrutar el momento, distraen su atención de las situaciones que los benefician. Utilizar estrategias de desviar la atención para postergar la gratificación puede permitir a los estudiantes regular sus emociones y centrar su atención en acciones que favorezcan su vida personal y académica.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen una estrategia para desviar la atención y postergar la gratificación.

### ¿Por qué es importante?

Porque permite que los estudiantes apliquen estrategias que apoyen el logro de sus metas en el mediano y largo plazo, influyendo en su desarrollo personal y social.

### Concepto clave

Postergar la gratificación

## Orientaciones didácticas

2min. Grupal

### Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y “*El reto es*”.

- Pida al grupo que lean el texto y solicite dos comentarios de forma voluntaria para que expliquen lo que saben, lo que entienden o lo que les llama la atención.
- Lea o pida que un alumno lea la cita y *El reto es*.

8 min. Individual

### Actividad 1

Pida a los estudiantes que analicen una situación en la que no “postergaron la gratificación”. Esto significa que centraron su atención en situaciones que les producían placer inmediato y descuidaron situaciones importantes para su desarrollo personal y académico.

La intención de este ejercicio es que los estudiantes, a partir de recordar una situación en que no “postergaron la gratificación”, identifiquen las situaciones a las que se enfrentaron.

Ciencias experimentales

# 7.4

## Ojos que no ven, corazón que no siente

*“No es lo que te pasa lo que determina lo lejos que llegarás en la vida; es la forma de manejar lo que te pasa”.*  
Zig Ziglar

Lorenzo va muy mal en la escuela, ha reprobado varias materias pero no es que no les entienda sus maestros, es que tiene otras “prioridades” como salir con sus amigos, los videojuegos o ver la televisión. Se acercan los exámenes semestrales y Lorenzo está muy preocupado, pero nuevamente no estudia y dirige su atención a las cosas que le dan satisfacción de manera inmediata.  
¿Te ha pasado algo similar? ¿Qué tiene que hacer Lorenzo para dirigir su atención al estudio?  
**El reto es** que apliques una estrategia de desviar la atención para postergar la gratificación.

En la lección 6 del curso de Autorregulación comenzamos a trabajar con la fase de **Atención** en el MAPA para navegar las emociones, ahora continuaremos con la exploración de esta fase como lo indica el diagrama.



**Actividad 1.** ¿Alguna vez estuviste en una situación como la de Lorenzo en donde el deseo de disfrutar lo inmediato te haya llevado a descuidar aspectos importantes de tu vida que requieren de mayor esfuerzo?

- Piensa en alguna situación similar y descríbela aquí o en tu cuaderno, anota también las emociones que sentiste.
- Contesta las siguientes preguntas:

¿La situación que viviste te metió en algún problema?

---

---

---

---

¿Hiciste algo para cambiarla?

---

---

---

---

¿Por qué?

---

---

---

---


[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)
Autorregulación | 1

- Pida a un voluntario que la instrucción de la actividad.
- Solicite que realicen el ejercicio de manera individual.
- Para guiar a los estudiantes en su reflexión, responda las preguntas a manera de ejemplo partiendo de una experiencia real o hipotética.

6 min. Individual

### Actividad 2

Escribir una lista de metas personales y académicas que contribuyen a desviar la atención (postergar) de la gratificación (satisfacción).

- Pida que recuerden la situación que describieron en la actividad 1.
- Solicite que elaboren su lista de metas personales y académicas que pudieron haber alcanzado al “postergar la gratificación” de llevar a cabo una actividad que les complace en lo inmediato.
- Promueva la participación de al menos tres estudiantes para que emitan su opinión respecto a los beneficios que les puede traer desviar la atención de la “gratificación” o sea, “posponer” la satisfacción.

2 min. Individual

### Reafirmo y ordeno

- Pida que un voluntario lea en voz alta el texto y destaque un momento de la asignatura en el que puede servirles lo aprendido.

1 min. Individual

### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

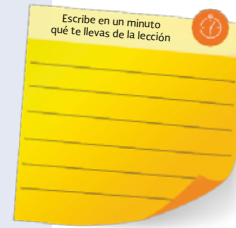
- Solicite que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

**Actividad 2. ¿Qué hacer cuando el gusto por pasar un buen rato nos gana? Una estrategia que puedes utilizar para desviar tu atención de una emoción que no te ayuda es “parar un momento”, respirar profundo tres veces y, después, escribir una lista de metas personales que tienes que realizar durante el día o la semana, y que beneficiarán tu vida personal y académica a mediano y largo plazo.**

- Regresa a la situación que describiste en la actividad 1.
- Elabora una lista en tu cuaderno de las metas personales o académicas, que pudiste haber alcanzado. Una meta personal puede ser empezar a realizar ejercicio para mejorar tu salud; una meta académica puede ser tener al día tus notas de las asignaturas.
- Comenten de manera grupal los beneficios que postergar un “buen rato” puede traer a su vida personal y académica.

#### Reafirmo y ordeno

Aplicar la estrategia de “parar” un momento y desviar la atención cuando sentimos que una emoción “nos gana”, permitirá regular nuestras emociones y evitar los riesgos personales o académicos que traen consigo las emociones que no nos ayudan. Postergar un “buen rato” o un tiempo la gratificación, puede traernos muchos beneficios, por ejemplo, alcanzar nuestras metas a largo plazo.



#### Para tu vida diaria

Comenta con los miembros de tu familia la estrategia de desviar la atención para postergar la gratificación que practicaste hoy. Invítalos a que la apliquen cuando lo consideren necesario y, posteriormente, comenten sus beneficios a mediano y largo plazo.

#### ¿Quieres saber más?

En el siguiente video podrás observar un experimento para postergar la gratificación: <https://youtu.be/xksd64Tn4l4>

#### CONCEPTO CLAVE

**Postergar la gratificación:** Se refiere a la habilidad para dejar de lado ciertas actividades placenteras –que nos generan satisfacción inmediata– de manera voluntaria, en pro de lograr una meta previamente trazada y tolerar la frustración consecuente.

1 min. Individual

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de las secciones.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Comparta con sus compañeros profesores lo importante que es para el desarrollo académico de los estudiantes que apliquen técnicas para desviar la atención de la gratificación. Entre todos propongan otras actividades parecidas a la elaboración de la lista de metas que puedan llevar a los estudiantes hacia acciones que los beneficien.

Le recomendamos el siguiente artículo *Los beneficios de la demora de la gratificación inmediata* dónde proponen como estrategia de regulación “el arte de la resistencia”: <https://www.psicologiayconsciencia.com/los-beneficios-de-la-demora-de-la-gratificacion-inmediata-y-el-arte-de-la-resistencia/>

## Evaluación de la lección

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes aplicaron una estrategia para desviar la atención y postergar la gratificación.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios					