



Dimensión:

“Pongámonos a prueba”



Conoce T

**Para reflexionar...**

- ¿Por qué es importante aprender a postergar la gratificación?  
 ¿Cómo puede la escuela promover la autorregulación?

Para trabajar  
con:  
Docentes**Nuestro objetivo:**

Generar estrategias a lo largo del curso escolar que fomenten en los estudiantes su capacidad de postergar la gratificación.

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

Gratificadores o recompensas: chocolates, reconocimientos.

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

Durante el ciclo escolar nos enfrentamos a situaciones con los estudiantes, las cuales no siempre resultan sencillas de manejar, por ejemplo: estudiantes que constantemente llegan tarde, estudiantes que no entran a clases, algunos que tienen un promedio reprobado durante todo el semestre, otros que constantemente son reportados por mal comportamiento.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento

Autorregulación

1. El director se reúne con los docentes para idear estrategias que promuevan, en los estudiantes, el desarrollo de la postergación a la gratificación. Dichas estrategias deben ser anunciados al inicio del ciclo escolar. A continuación se presentan algunas recomendaciones:

- El docente puede ofrecer una recompensa a los estudiantes que no tengan faltas ni retardos, por ejemplo: un punto extra en la calificación, un chocolate. Es importante que la gratificación sea significativa.
- El director puede otorgar un reconocimiento público a los estudiantes que tengan un promedio final de nueve o más, durante una ceremonia donde se invite a toda la comunidad escolar.
- Los tutores u orientadores pueden apoyar a los estudiantes que presenten dificultades en su desempeño académico o su conducta, llegando a un acuerdo mediante el cual se establece: 1) la situación que se desea cambiar; 2) cómo lo cambiarán; 3) el periodo en el que se debe cumplir y 4) la gratificación o recompensa que tendrá el estudiante.
- El director puede también promover un programa de gratificación para aquellos docentes que no tengan ningún retardo ni ausencia durante el ciclo escolar.

3. Es importante que el director y los docentes recuerden que, a lo largo del periodo se debe dialogar con los estudiantes para saber cómo van en el cumplimiento de sus objetivos.
4. Al término del ciclo deben evaluar las estrategias: ¿Funcionaron?, ¿qué tipo estrategias tuvieron mayor éxito?, ¿qué problemáticas se enfrentaron?, ¿cómo podrían mejorarse?
5. Si alguna estrategia funcionó, se puede valorar para que se institucionalice y se vuelva un programa para la postergación a la gratificación en el plantel.

Habilidades  
específicas en  
entrenamientoPostergación de  
la gratificación

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



Dimensión:



Para trabajar con:  
*Docentes*

Tiempo de planeación:  
*20 min.*

Duración estimada:  
*20 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Postergación de la gratificación

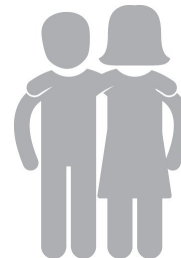
*“Pongámonos a prueba”*

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

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

Postergar la gratificación tiene que ver con manejar nuestros impulsos y pensar en lo que realmente queremos lograr. Por ejemplo, si en las mañanas decidimos quedarnos un rato más en la cama para dormir, estamos optando por una satisfacción inmediata, en lugar de enfocarnos en una meta que nos puede traer muchas recompensas en un futuro, como ir al trabajo o hacer ejercicio.

Para los adolescentes, aprender a fortalecer su capacidad para postergar la gratificación es muy importante para que puedan enfocarse en las metas que realmente quieren lograr y alcanzarlas. Ayudarlos a trabajar esta habilidad puede generar resultados muy positivos para sus estudios.



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