TALLER PARA EL TRABAJO EN CASA – GRADO 10°	
PERIODO 2 – Guía #2 – SEMANAS 3y4	
Área: Ética y Valores	**Docente:** Mauricio Barrada Soto
Plazo de entrega:	**30 de abril**
Observaciones y orientaciones: (LEA BIEN POR FAVOR). ***La forma de envío del taller o de resolver la actividad es en la plataforma educativa Classroom.*** Es indispensable asistir a los encuentros sincrónicos para profundizar en el tema y resolver las inquietudes que se presenten. Recuerde que la puntualidad es uno de los criterios de la nota actitudinal.	

AUTORREGULACIÓN

TEMA 2: ¿ESPERAR O NO ESPERAR?

Estándar: *Aprendo a postergar satisfacciones inmediatas para esperar por lo que realmente quiero o por lo que me conviene.*

En la clase pasada aprendimos cómo manejar nuestros pensamientos para controlar nuestras emociones cuando esto sea necesario. Otro aspecto importante de la regulación personal es tener la posibilidad de renunciar o aplazar placeres inmediatos que nos pueden alejar de las metas que tenemos a corto y mediano plazo, por ejemplo, en vez de ver televisión leer o hacer tareas para poder graduarnos de secundaria.

Algunos jóvenes que reciben propina eligen gastar ese dinero de inmediato, mientras que otros ahorran ese dinero para reunir más y para gastarlo en algo que quieran más en el futuro; es decir, son capaces de posponer una satisfacción inmediata y esperar un resultado más deseable en un plazo o tiempo mayor. ¿Ustedes alguna vez han tenido que escoger entre tener una pequeña satisfacción inmediata o esperar un tiempo para recibir algo más grande o que nos guste más después?

En esos momentos en los que esperamos un tiempo para recibir algo más grande o que nos guste más nos estamos autorregulando. La autorregulación es la capacidad para manejar o controlar nuestras emociones, pensamientos, impulsos y comportamientos en diversas situaciones. Hoy hablaremos un poco más sobre nuestra autorregulación, en especial sobre nuestra capacidad para esperar.

¿Por qué es importante la postergación de la gratificación?: Investigadores especializados en psicología han llegado a la conclusión de que los niños y adolescentes que han desarrollado esta capacidad tienen resultados muy adaptativos. Por ejemplo, tienen un mejor rendimiento académico y despliegan mejor sus competencias sociales. También, durante la edad adulta, personas con mayor habilidad para postergar la gratificación tienen mejores carreras y un índice menor de participación en actos delictivos que las personas que tienen dificultades para postergar la gratificación.

De allí la importancia de la autorregulación, que puede definirse como la capacidad para manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos para relacionarnos con otros,

aprender mejor, lograr metas y adaptarnos al cambio. La autorregulación comprende tres competencias específicas: manejo de emociones, postergación de la gratificación y tolerancia a la frustración.

Los adolescentes tienen que practicar la postergación de la gratificación con mayor frecuencia en esta etapa de sus vidas que durante su niñez, ya que están expuestos a la presión de sus amigos u otros adolescentes. Esta presión puede estar relacionada al uso de alcohol y otras drogas, participación en actos de violencia, iniciación sexual, entre otros.

Es importante entender que las experiencias de presión de los amigos pueden darse de manera frecuente, y que la autorregulación incluye la resistencia a influencias negativas que en muchas ocasiones no son saludables.

Practicando estrategias para esperar: ¿Qué estrategias pueden emplear para aplazar satisfacciones inmediatas y esperar mejores cosas o logros en el futuro?

- Pensar en otra cosa o hacer algo diferente mientras esperas – Distraerte
- Tener una palabra para detenerte como STOP – PARA – AHORA NO
- Hacer una lista de las ventajas de esperar por algo que quieres en el futuro.
- Establecer metas para el futuro.
- Hablar con otras personas sobre lo que te es difícil aplazar.

ACTIVIDAD #2: Esperar o no esperar

Analiza las siguientes situaciones, y responde

Historia 1: ¿El paseo o el concierto?
Paula recibe algunas propinas por su trabajo en las tardes como mesera en una pizzeria. Su mejor amiga le comenta que dentro de un mes habrá un concierto de su grupo de música favorito, que no se volverá a presentar en la ciudad en muchos años, pero la entrada es un poco costosa. Ella tiene algunos ahorros y, luego de hacer cálculos, se da cuenta de que haciendo un gran esfuerzo y varios sacrificios en unas tres semanas podrá reunir el dinero que necesita para comprar la entrada del concierto. Más tarde, saliendo del colegio, Paula recibe la invitación de un grupo de amigos para ir a un paseo el fin de semana, ¡pero Tendría que gastar en eso todos sus ahorros! En esta historia, Paula puede ir al paseo y gastar todos sus ahorros, o esperar hasta ahorrar más dinero y poder comprar la entrada para el concierto.
1. ¿Qué es lo que Paula debería hacer? ¿Por qué?
2. ¿Qué harías tú?

Historia 2: ¿Estudiar ahora o estudiar después?
Fernando tiene un proyecto de clase que no ha avanzado mucho y necesita terminar este fin de semana. Él no está sacando buenas notas últimamente, y si no se recupera académicamente, sus padres le han dicho que no podrá salir con sus amigos por todo un mes. El viernes en la noche, sus amigos lo llaman y lo invitan a una fiesta. En esta historia, Fernando puede quedarse en su casa y terminar su proyecto y así mejorar en sus estudios, o puede salir con sus amigos el viernes en la noche y arriesgarse a no recuperar calificaciones y quedarse castigado sin salir un mes.
1. ¿Qué es lo que Fernando debería hacer? ¿Por qué?
2. ¿Qué harías tú?