TALLER PARA EL TRABAJO EN CASA – GRADO 11°	
PERIODO 2 – Guía #2 – SEMANAS 3y4	
Área: Ética y Valores	**Docente:** Mauricio Barrada Soto
Plazo de entrega:	**30 de Marzo**
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: MI FUERZA DE VOLUNTAD

Estándar: *Uso mi fuerza de voluntad para ganar control sobre mis impulsos.*

En la sesión pasada aprendimos a cómo cambiar los pensamientos irracionales por otros tranquilos. En esta sesión, vamos a fortalecer nuestra capacidad para actuar basados en nuestra voluntad y no de forma impulsiva. Pensemos un momento en las actividades que hacemos usualmente: levantarnos, desayunar, asearnos, ir al colegio, atender las clases y estudiar, salir al recreo, jugar, entrar a clase nuevamente, almorzar, etc.

¿Qué pasaría si un día amanecemos sin fuerza de voluntad? Es decir, ¿si no somos capaces de controlarnos, decimos lo primero que se nos ocurra y hacemos todo lo que tengamos el impulso de hacer? ¿Cómo cambiaría la manera en la que actuamos?

Quizás nos quedaríamos durmiendo hasta muy tarde y no llegaríamos a tiempo al colegio porque no tendríamos la fuerza de voluntad para levantarnos; probablemente, nos gastaríamos todo nuestro dinero en un solo día o comeríamos en exceso alimentos que le hacen daño a nuestro cuerpo.

Mi fuerza de voluntad

Nuestra fuerza de voluntad nos permite autorregularnos y aplazar una satisfacción inmediata que queremos. Pero, para todos nosotros, esto puede ser muy difícil, especialmente en algunas ocasiones. Por ejemplo, hay momentos en los que queremos ponernos a ver televisión en lugar de estudiar (satisfacción inmediata), pero nuestra fuerza de voluntad nos ayuda a autorregularnos y esperar a ver televisión sólo después de haber terminado de estudiar (para lograr una satisfacción mayor después, que es sacar buenas notas y no tener que asistir a sesiones de recuperación o refuerzo)

Esta asociada a la autorregulación, que según (CASEL, 2015) es manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones. Utilizamos mayormente la autorregulación como autorregulación emocional y control de impulsos (manejo de emociones, postergación de la gratificación y tolerancia a la frustración), mientras que “determinación” abarca aquellos

comportamientos autorregulatorios que se relacionan con el establecimiento de metas y la motivación, la perseverancia y el manejo del estrés.

¿Por qué es importante usar la fuerza de voluntad y la postergar nuestros impulsos? Investigadores especializados en psicología como Walter Mischel y Peter Posner, entre otros, 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 habilidades sociales. También, durante la edad adulta, personas con la habilidad de postergación de la gratificación desarrollada tienen mejores carreras y un índice menor de participación en actos delictivos que las personas que tienen dificultades para postergar la gratificación.

Los jóvenes afrontan a menudo circunstancias en las que tienen que hacer uso de su fuerza de voluntad, 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 otras. La autorregulación incluye la resistencia a influencias negativas que no son saludables, de tomar decisiones equivocadas, por causa de esta presión, sus vidas podrían cambiar drásticamente.

Elegir hacer tus tareas en vez de ir a una fiesta con sus amigos, elegir comer de forma saludable para mantenerse en forma en vez de comer algo más rico pero que puede hacerles daño o elegir esperar tener relaciones íntimas cuando tengan edad y criterio para decidirlo de manera voluntaria, tomando en cuenta su madurez mental y emocional, en vez de iniciarse a una edad en la que no están preparados para asumir las consecuencias de dicha decisión. Es usar tu fuerza de voluntad.

ACTIVIDAD 2: MI FUERZA DE VOLUNTAD

Escribe dos situaciones en las que te cuesta trabajo autorregularte para aplazar la satisfacción inmediata. A partir de esas situaciones, completa los cuadros a continuación.

¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata? Por ejemplo, ahorrar dinero, ir a fiestas, etc.	
¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?	
¿Qué estrategias me servirían para autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?	

¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata? Por ejemplo, ahorrar dinero, ir a fiestas, etc.	
¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?	
¿Qué estrategias me servirían para autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?	