

Decisiones inteligentes

Los estudiantes exploran cómo las decisiones cotidianas afectan los resultados a largo plazo al conectar la preferencia temporal con la alimentación, la salud, el trabajo, el juego y la educación. Mediante el diálogo, un eje visual de preferencia temporal, el diseño creativo de un superhéroe y un juego de comparación divertido, los estudiantes reflexionan sobre cómo las pequeñas decisiones diarias construyen fortaleza, enfoque y éxito futuro.

TIPO DE ACTIVIDAD Discusión · Dibujo / visual · Manualidad · Juego	DURACIÓN 60 min	PARTICIPACIÓN Toda la clase · Grupos pequeños · En parejas · Individual
---	---------------------------	--

OBJETIVOS

Al finalizar esta actividad, los estudiantes podrán:

- Comprender que pensar a largo plazo conduce a mejores resultados
- Aplicar la preferencia temporal a las decisiones cotidianas
- Reflexionar sobre hábitos relacionados con la salud, la alimentación, el aprendizaje y el trabajo
- Reconocer que las pequeñas decisiones se acumulan con el tiempo

MATERIALES

- Plantillas de superhéroes (ver Apéndice A) — [A · Plantilla de superhéroe](#)
- Preferencia temporal (ver Apéndice B) — [B · Ejemplos del eje de preferencia temporal](#)
- Lápices de colores, crayones o marcadores
- Cuentas o fichas para recompensas
- Dulces o pequeños premios (opcional)
- Guía de puntuación de estadísticas de héroe (ver Apéndice C) — [C · Guía de puntuación de estadísticas del héroe](#)
- Pizarra o espacio grande para carteles
- Marcadores
- Pegamento y tijeras (opcional)
- Temporizador o reloj visual de cuenta regresiva (*opcional*)

PROCEDIMIENTO

APERTURA

1. Prepara la pizarra con espacio para un eje de preferencia temporal (*Ver Apéndice B*).
2. Organiza las plantillas de superhéroes, los materiales para colorear y los materiales del juego.
3. Prepara cuentas y premios opcionales.
4. Asegura un espacio despejado para la discusión en grupo y el juego posterior.

ACTIVIDAD PREVIA

10 minutos

1. Repasa la lección anterior usando *Los tres cerditos*.
2. Pregunta: “¿Qué casa duró más?” y “¿Por qué era la más fuerte?”
3. Dibuja una línea horizontal en la pizarra para representar la preferencia temporal.
4. Etiqueta el lado izquierdo: Alta preferencia temporal - quiere resultados ahora.
5. Etiqueta el lado derecho: Baja preferencia temporal - está dispuesto a esperar para obtener mejores resultados. Coloca la paja, los palitos y los ladrillos a lo largo del eje.

Objetivo en palabras del estudiante

- “Aprender cómo mis decisiones de hoy pueden hacerme más fuerte después.”

ACTIVIDAD

45 minutos

Preparación

1. Explica que las decisiones cotidianas son como materiales de construcción.
2. Explica que algunas decisiones son rápidas y divertidas pero débiles, mientras que otras requieren esfuerzo pero duran más.

Modela

1. Da un ejemplo, como dulces frente a una comida saludable.
2. Coloca cada ejemplo en el eje de preferencia temporal y explica por qué.

Llevar a cabo

1. Discusión: Decisiones cotidianas

20 minutos

1. Introduce categorías: comida, salud, trabajo, juego, educación.
2. Da ejemplos para cada categoría, como dulces frente a verduras o hacer la tarea de prisa frente a hacerla bien.
3. Pregunta a los estudiantes dónde corresponde cada decisión en el eje.
4. Invita a los estudiantes a justificar sus ubicaciones.

2. Diseña tu superhéroe

25 minutos

1. Reparte las plantillas de superhéroes.
2. Indica a los estudiantes que le pongan nombre a su héroe, coloreen el disfraz y elijan sus favoritos en cada categoría. Fomenta la creatividad y la imaginación.
3. Revisa las decisiones de los estudiantes y asigna puntos de fuerza a cada héroe según la preferencia temporal.

3. Batalla de superhéroes y reflexión

15 minutos

1. Forma parejas de estudiantes o grupos pequeños.
2. Haz que los estudiantes comparen las estadísticas de sus héroes en rondas al estilo Top Trumps.
3. Enfatiza que el objetivo es aprender, no ganar.

Punto de control

1. Observa si los estudiantes pueden explicar por qué ciertas decisiones crean héroes más fuertes.
2. Escucha si establecen conexiones entre el esfuerzo y los resultados a largo plazo.

Reflexión

- Pregunta: “¿Qué decisiones hicieron más fuerte a tu héroe?”
- Pregunta: “¿Hay una elección que quieras mejorar?”
- Invita a los estudiantes a nombrar una acción de baja preferencia temporal que podrían probar esta semana.

SEGUIMIENTO

10 minutos

1. Repasa la idea de que las pequeñas decisiones diarias se acumulan con el tiempo.
2. Refuerza que el esfuerzo de ahora a menudo conduce a mejores resultados más adelante.
3. Conéctalo con la vida real pidiendo a los estudiantes que identifiquen un hábito que puedan practicar hoy.

CIERRE

5 minutos

1. Recoge los materiales y limpia las áreas de manualidades.
2. Agradece a los estudiantes por su creatividad y honestidad.
3. Mensaje final: “Los futuros sólidos se construyen una pequeña decisión a la vez.”

NOTAS

Manejo del aula

- Mantén un tono alentador y sin juzgar
- Enfatiza que los hábitos se exploran, no se califican

Actividades de extensión y de transición

- Rediseñar al héroe después de una semana de mejores decisiones
- Desafío de gratificación diferida usando un pequeño dulce y una recompensa adicional por esperar

Diferenciación

- Estudiantes más jóvenes: menos opciones y selección guiada
- ELL/Accesibilidad: apoyos visuales, modelado, apoyo de un compañero
- Seguridad: supervisa el uso de tijeras y el movimiento

RECURSOS ADICIONALES

- [La prueba del malvavisco: dominar el autocontrol.](https://psycnet.apa.org/record/2014-43233-000)
<https://psycnet.apa.org/record/2014-43233-000>