



UADY
FACULTAD DE
PSICOLOGÍA

PROGRAMA DE CURSO

Nombre de la asignatura:

**AUTOCONTROL/ DEMORA DE
RECOMPENSA**

Clasificación:

Optativa

Área de conocimiento:

General

Seriación:

Ninguna

Antecedentes Académicos:

Psicología Clínica

Ubicación:

Modalidad Flexible

Duración:

60 horas

No. de horas semanales:

HT: 2 HP: 2 TH: 4

Créditos:

CT: 4 CP: 2 TC: 6

OBJETIVO GENERAL DE LA ASIGNATURA:

Conocer y aplicar eficientemente el enfoque de gratificación retardada desarrollado por Walter Mischel.

CONTENIDO:

- I. Historia y antecedentes de la demora de recompensas: La prueba del malvavisco.
- II. Los sistemas “frío” y “caliente”.
- III. Contextualización: Autocontrol.
- IV. La distancia psicológica.
- V. Enfriando emociones dolorosas.
- VI. Validación empírica de la prueba del malvavisco.

METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE:

Revisión documental, lectura y discusión del material, exposiciones y actividades prácticas.

CRITERIOS Y FORMAS DE EVALUACIÓN:

Ejercicios	50%
Evaluaciones parciales	30%
Evaluación final	20%

PERFIL PROFESIOGRÁFICO:

Psicólogo o profesional con experiencia en el área y docente, preferentemente con estudios de posgrado.

Unidad I. HISTORIA Y ANTECEDENTES DE LA DEMORA DE RECOMPENSAS: LA PRUEBA DEL MALVAVISCO

Objetivo: Que el alumno comprenda y analice el pasado, presente y futuro de la demora de la recompensa y la prueba del malvavisco.

Temas	Objetivos	Actividades
1.1 Historia de la prueba del malvavisco.	Conoce la historia y los antecedentes de la Prueba del malvavisco y los resultados obtenidos en niños, adolescentes y adultos.	Exposición, revisión documental, lectura y discusión de material
1.2 Teoría de la demora de la recompensa.	Conoce la teoría de la Demora de la recompensa, y los resultados obtenidos en niños, adolescentes y adultos.	Exposición, revisión documental, lectura y discusión de material, actividades prácticas

Unidad II. LOS SISTEMAS “FRÍO” Y “CALIENTE”

Objetivo: Que el alumno conozca, analice y comprenda el concepto de los sistemas “frio” y “caliente” propuestos por Walter Mischel, estableciendo las distinciones de conceptos relacionados.

Temas	Objetivos	Actividades
2.1 Teoría del sistema frio y caliente	Conocer mediante el análisis, a definición de los sistemas “frio” y “caliente” propuestos por Walter Mischel. Establecer las diferencias con otros conceptos relacionados.	Exposición, Discusión, revisión de lecturas
2.2.1 Uso práctico del sistema frio y caliente 2.2.2. El sistema frio y caliente en la vida cotidiana.	2.2.1. Conocer los diferentes usos del sistema frio y caliente. 2.2.2. Conocer y describir al sistema frio y caliente en diversa situaciones de la vida cotidiana.	Exposición, elaboración de materiales gráficos, revisión de material de video

Unidad III. CONTEXTUALIZACIÓN: AUTOCONTROL

Objetivo: Que el alumno reconozca la importancia del autocontrol como estrategia cognitiva en los seres humanos.

Temas	Objetivos	Actividades
3.1 Principios de autocontrol	2.1 Conocer las formas de acción y el efecto del autocontrol en la conducta humana.	Exposición, revisión documental, lectura y discusión de material
3.2 El autocontrol como estrategia cognitiva de abordaje	2.2. Conocer la manera en que el autocontrol es utilizado para la	Exposición, actividad grupal, elaboración de esquemas, revisión de videos.

de situaciones de la vida cotidiana	regulación cognitiva en situaciones prácticas.	
3.3. Efectos y consecuencias del manejo del autocontrol	2.3 Conocer los efectos e impacto del manejo estratégico del autocontrol en la conducta humana.	Exposición, revisión documental, lectura y discusión de material, actividades prácticas.

Unidad IV: LA DISTANCIA PSICOLÓGICA

Objetivo: Que el alumno conozca el concepto de “distancias psicológica” como medio para el autocontrol del ansia.

Temas	Objetivos	Actividades
4.1 Características básicas del concepto “Distancia psicológica”.	3.1 Describir el concepto de “Distancia psicológica” y su importancia en procesamiento de la información, e impacto en el comportamiento humano.	Exposición, actividades grupales
4.2 La “Distancia psicológica” como estrategia para el logro del autocontrol.	3.2 Reconocer y describir las principales estrategias de “Distancias Psicológica” y su relación con el autocontrol en la conducta humana.	Exposición, realización de esquemas gráficos, revisión de videos, análisis de casos.

Unidad V: ENFRIANDO EMOCIONES DOLOROSAS

Objetivo: Que el alumno sea capaz de identificar y reconocer la importancia de la demora de la recompensa como método de protección hacia las vulnerabilidades propias.

Temas	Objetivos	Actividades
5.1 La demora de la recompensa como mecanismo regulador de emociones. 5.2 La demora de la recompensa en la vida cotidiana.	5.1 Conocer la relación e influencia de la demora de la recompensa como mecanismo regulador cognitivo y conductual. 5.2 Aprender a identificar y analizar situaciones donde se ilustre la demora de la recompensa, mediante el abordaje de casos reales.	Trabajos en equipo, investigación bibliográfica Investigación y exposición de casos

Unidad VI: VALIDACIÓN EMPÍRICA DE LA PRUEBA DEL MALVAVISCO

Objetivo: Que el alumno sea capaz de identificar y reconocer la validez empírica de la prueba del malvavisco mediante el análisis de casos.

Temas	Objetivos	Actividades
6.1 Validez empírica de la prueba del malvavisco. 6.2 La práctica de la prueba del malvavisco 6.3 Uso de la prueba del malvavisco en la vida real	6.1 Indagar sobre la validez de la prueba del malvavisco y su relación con la efectiva demora de la recompensa. 6.2 Aprender a identificar y analizar situaciones donde se pruebe la validez empírica de la prueba del malvavisco. 6.3 Aprender a plantear estrategias de promoción de la autorregulación	Trabajos en equipo, investigación bibliográfica Investigación y exposición de casos Diseño e implementación de una campaña.

	y demora de la recompensa a partir de la prueba del malvavisco.	
--	---	--

REFERENCIAS BÁSICAS:

1. Mischel, W. (2014) The Marshmallow Test. Bantam, USA.
2. Mischel, W; Ebbesen, E B.; Raskoff, A (1972). "Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification.". Journal of Personality and Social Psychology 21 (2): 204–218.
3. Mischel, W; Shoda, Y; Rodriguez, L. (1989). "Delay of gratification in children.". Science 244: 933–938
4. Mischel, Walter (1966). "Theory and research on the antecedents of self-imposed delay of reward". In B. A. Maher. Progress in Experimental Personality Research. New York: Academic Press. pp. 85–131.

REFERENCIAS DE CONSULTA:

1. Casey, B. J.; Somerville, Leah H.; Gotlib, Ian H.; Ayduk, Ozlem; Franklin, Nicholas T.; Askren, Mary K.; Jonides, John; Berman, Mark G.; Wilson, Nicole L.; Teslovich, Theresa; Glover, Gary; Zayas, Vivian; Mischel, Walter; Shoda, Yuichi (August 29, 2011). "From the Cover: Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later". Proceedings of the National Academy of Sciences 108 (36):
2. Schlam, Tanya R.; Wilson, Nicole L.; Shoda, Yuichi; Mischel, Walter; Ayduk, Ozlem (2013). "Preschoolers' delay of gratification predicts their body mass 30 years later". The Journal of Pediatrics 162: 90–93.
3. Shoda, Y; Mischel, W; Peake, P. K. (1990). "Predicting Adolescent Cognitive and Self-Regulatory Competencies from Preschool Delay of Gratification: Identifying Diagnostic Conditions". Developmental Psychology 26 (6): 978–986.