

El reto es empezar

Reto anti-procrastinación.



DURACIÓN TOTAL:

30 minutos.



FORMATO:

Equipos + pitch.



OBJETIVO:

Aprender a reconocer las causas por las que se posponen tareas y a diseñar estrategias concretas y realistas para organizarse mejor, reforzando la idea de que empezar con algo pequeño es clave para avanzar.



MATERIALES:

Folios A3, rotuladores, cronómetro, post-its.



COMPETENCIAS:

Aprendizaje para la vida (gestión del tiempo, autorregulación y planificación).

1. Inicio (5')

"En el vídeo hemos visto que dejarlo todo para luego es común, no eres la única persona que lo hace. Pero lo que marca la diferencia no es preguntarse ¿por qué soy así?, sino ¿qué puedo hacer hoy para empezar a cambiarlo?"

En voz alta irán completando las siguientes frase:

- **Mi excusa top es ...**
- **El momento en que más pospongo es...**
- **La consecuencia luego es...**

Apuntar en la pizarra las excusas más repetidas. Señala que todas tienen algo en común: nos hacen sentir peor después.

2. Trabajo en grupo (10')

"Ahora, en grupos de 4, vais a diseñar un kit "anti-procrastinación" para no dejar las cosas para último momento. El kit debe incluir":

1. **Un lema de máximo 5 palabras.**
2. **Un truco aplicable hoy (ej: checklist de 3 tareas, micro-tareas, pomodoro 20/5...).**
3. **Una recompensa saludable tras cumplir la tarea (ej: 10 minutos de descanso, escuchar música).**
4. **Un obstáculo previsto y cómo neutralizarlo.**

RECUERDA DECIRLES:

Elegid acciones realistas para vuestra vida.
Mejor pequeño y cumplible que épico e imposible.

3. Presentación en plenario (10')

Cada equipo tendrá 1 minuto para presentar su kit.

Instrucciones para preparar la intervención:

El kit tiene que ser claro, realista, y mostrar un primer paso concreto que cualquiera pueda empezar hoy mismo.

Mensaje de cierre tras las presentaciones:

Me quedo con estos 3 trucos estrellas de la clase:
[Se anotan en grande en la pizarra].

Vuestro tiempo es poder y podemos usarlo a nuestro favor.

4. Cierre (5')

"Preparar una pared o rincón de la clase para pegar post-its. Será el rincón de los compromisos".

Escribid en un post-it una micro-acción que vais a hacer en las próximas 48 horas. Por ejemplo, hoy de 18:00 a 18:30 mates sin móvil. Cuando lo tengáis, pegadlos en la pared de los compromisos.

5. Evaluación formativa

- Cada estudiante se junta con la persona de al lado y comparte su micro-acción.
- En parejas escuchan sus compromisos y acuerdan recordarles dentro de dos días.

6. Extensión (si te sobran 5')

"El error o el cambio de ruta no es un fracaso, es aprendizaje. Lo importante no es llegar exactamente donde imaginamos, sino avanzar hacia un futuro que nos ilusione y nos haga crecer".

[Proyectar un cronómetro de 5 minutos].

Indicar:

"Elegid ahora una micro-tarea real (ordenar la mochila, escribir 3 líneas de un trabajo, preparar material de mañana...) y empezadla ya mismo. No importa terminar, importa arrancar".

Preguntas para cerrar la reflexión:

- ¿Cómo os habéis sentido al empezar la tarea?
- ¿Ha sido más fácil de lo que pensabais?
- ¿Qué demuestra eso sobre la procrastinación?

MENSAJE DE CIERRE:

Lo difícil no es hacer la tarea, lo difícil es arrancar.
Una vez empiezas, la motivación llega sola.

MENSAJES CLAVE A TRANSMITIR

- ✓ Empezar por microtareas. A veces, la motivación llega después.
- ✓ Muchas veces el entorno vence a la fuerza de voluntad, quitar distracciones puede ayudar.
- ✓ Celebrar pequeños avances ayuda a mantener el hábito.

ERRORES COMUNES Y CÓMO EVITARLOS



Plantear acciones genéricas. Insistir en situaciones concretas (qué, cuándo, dónde).



Ponerse objetivos grandes no ayuda, es mejor dividirlos en pasos pequeños. Mejor empezar por un paso sencillo, que posponer el reto completo.