

# El reto es empezar

Reto anti-procrastinación.





**DURACIÓN TOTAL:** 30 minutos.



**MATERIALES:** Folios A3, rotuladores, cronómetro, post-its.



Equipos + pitch.



**COMPETENCIAS:** Aprendizaje para la vida

(gestión del tiempo, autorregulación y planificación).



#### 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.

# 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?

### • Mi excusa top es ...

En voz alta irán completando las siguientes frase:

- El momento en que más pospongo es...
- La consecuencia luego es...

todas tienen algo en común: nos hacen sentir peor después.

Apuntar en la pizarra las excusas más repetidas. Señala que

# "Ahora, en grupos de 4, vais a diseñar un kit "anti-procrastinación" para

Trabajo en grupo (10')

no dejar las cosas para último momento. El kit debe incluir":

2. Un truco aplicable hoy (ej: checklist de 3 tareas, micro-tareas, pomodoro 20/5...).

1. Un lema de máximo 5 palabras.

- 3. Una recompensa saludable tras cumplir la tarea (ej: 10 minutos de
- descanso, escuchar música). 4. Un obstáculo previsto y cómo neutralizarlo.

### Mejor pequeño y cumplible que épico e imposible.

**RECUERDA DECIRLES:** Elegid acciones realistas para vuestra vida.

### Cada equipo tendrá 1 minuto para presentar su kit.

3. Presentación en plenario (10')

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:

[Se anotan en grande en la pizarra].

Instrucciones para preparar la intervención:

Me quedo con estos 3 trucos estrellas de la clase: .......

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".

18:00 a 18:30 mates sin móvil. Cuando lo tengáis, pegadlos en la pared de los compromisos.

Escribid en un post-it una micro-acción que vais a hacer en las próximas 48 horas. Por ejemplo, hoy de

## recordarles dentro de dos días.

[Proyectar un cronómetro de 5 minutos].

No importa terminar, importa arrancar".

Preguntas para cerrar la reflexión:

6. Extensión (si te sobran 5')

comparte su micro-acción.

5. Evaluación formativa

"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".

Cada estudiante se junta con la persona de al lado y

En parejas escuchan sus compromisos y acuerdan

Indicar: "Elegid ahora una micro-tarea real (ordenar la mochila, escribir 3 líneas de un trabajo, preparar material de mañana...) y empezadla ya mismo.

Una vez empiezas, la motivación llega sola.

#### ¿Ha sido más fácil de lo que pensábais? Qué demuestra eso sobre la procrastinación?

MENSAJE DE CIERRE: Lo difícil no es hacer la tarea, lo difícil es arrancar.

Cómo os habéis sentido al empezar la tarea?

- **MENSAJES CLAVE A TRANSMITIR**
- a la fuerza de voluntad, quitar distracciones puede ayudar.

mantener el hábito.

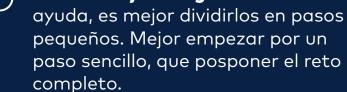
 $\langle \rangle$ 







Educación Conectada



tad

en situaciones concretas (qué,

cuándo, dónde).

BBVA