

## AGENDA

- Dejar a medias
- El obstáculo de 15 letras
- ¿Cuál es mi calificación?
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

### Objetivos

Los estudiantes definirán "procrastinación".

Los estudiantes reconocerán que actuar es un paso necesario para alcanzar una meta.

Los estudiantes identificarán los obstáculos personales que les impiden tomar medidas y, a continuación, planificarán cómo actuar para alcanzar una meta inmediata.

### Materiales necesarios

- Papel de dibujo, lápices y lápices o marcadores de colores para cada estudiante (Parte I)
- Un diccionario (Parte II)
- Una copia de la hoja de actividades "Encuesta personal" para cada estudiante (Parte III)

**Parte I Dejar a medias (15 minutos)**

*Propósito:* los estudiantes manifiestan su comprensión del concepto de procrastinación y reconocen que tomar medidas es un paso necesario para alcanzar una meta.

**1. Los estudiantes se preparan para la actividad.**

Explíqueles que van a crear historietas. En primer lugar, trabajarán juntos durante aproximadamente cinco minutos para generar ideas. Después, trabajarán de manera individual o con un compañero para crear sus historietas.

Decida si trabajarán juntos en clase o en grupos más pequeños para la primera parte de esta actividad.

**2. Los estudiantes comparten ideas para sus historietas.**

Desafíelos a pensar en ejemplos de procrastinación que podrían ilustrarse en forma de historieta. Díales que el título de sus historietas será "Dejar a medias".

Para estimular ideas, sugiérales que piensen en algunas consecuencias de no completar un plan de acción. Podría comenzar la lluvia de ideas usted mismo dando ejemplos como los siguientes:

- Una historieta sobre los tres pájaros sentados en un árbol se podría ilustrar en dos viñetas. La primera viñeta podría mostrar a tres pájaros sentados en una rama. Uno de los pájaros dice: "Tengo que irme ahora mismo". Otro pájaro dice: "Yo también". Un reloj en el árbol marca la 1:00. La siguiente viñeta podría mostrar los mismos tres pájaros exactamente en el mismo lugar, pero el reloj ahora marca las 3:00.
- Podrían dibujar una historieta de una sola viñeta con el dibujo de un rostro cubierto de cabello. La persona dice: "Pensaba cortarme el cabello hace unas semanas".
- Podrían dibujar una historieta de una sola viñeta en la que aparezca un teleadicto frente al televisor diciendo: "Realmente quiero obtener una A en el proyecto que tengo que entregar mañana".

**3. Los estudiantes dibujan sus historietas.**

Circule entre los estudiantes mientras trabajan y anime a aquellos que al parecer tienen dificultades para trabajar en grupo. Un estudiante al que le guste dibujar o que dibuje bien, por ejemplo, podría formar equipo con alguien que sea mejor generando ideas o escribiendo pies de foto.

Cuando finalicen, invítelos a exponer sus historietas en el salón de clases.

## Parte II El obstáculo de 15 letras (15 minutos)

*Propósito:* los estudiantes desarrollan una definición de "procrastinación".

### 1. Los estudiantes definen "procrastinación".

Escriba el verbo "procrastinar" en la pizarra. Pídales que debatan en grupo y formulen una definición de la palabra. Pida a voluntarios que escriban ideas en la pizarra y que luego las resuman en forma de definición.

Al mismo tiempo, pida a un voluntario que busque la palabra en el diccionario y lea la definición en voz alta a la clase. (Merriam-Webster define "procrastinar" como "posponer de manera intencional algo que se debería hacer"). Desafíelos a considerar la definición del diccionario teniendo en cuenta su propia definición y a realizar los cambios que consideren adecuados.

### 2. Los estudiantes se enfocan en el significado de "procrastinación".

Desafíelos a pensar en sinónimos de "procrastinar". Anímelos a hilar ideas para generar una larga lista de palabras. Su lista podría incluir: "retrasar", "posponer", "aplazar", "diferir", "prorrogar", "postergar", "archivar", "suspender", "demorar", "esperar" o "evitar".

Ayúdelos a hacer observaciones sobre la lista preguntándoles qué parecen tener en común todas estas palabras. (*Todas ellas se refieren a evitar una acción*).

Dirija la atención a la pizarra mientras señala que "procrastinar" es un verbo. Luego, pregunte:

- ¿Qué es un verbo? (*Los estudiantes deben decir que un verbo es una palabra de acción*).
- ¿Qué verbo ilustran todas sus historietas? (*Los estudiantes deben decir que ilustran el verbo "procrastinar"*).
- ¿De qué manera ilustran estas historietas el significado de este verbo? Elija una opción para analizar.
- ¿Creen que procrastinar nos ayuda a alcanzar nuestras metas? Expliquen su respuesta.

Borre la letra "r" al final de "procrastinar" y añada el sufijo "-ción". Pídales que pronuncien la palabra y la definan. (*Los estudiantes deben decir que significa "la acción de procrastinar"*). Diga: "La procrastinación es un obstáculo de 15 letras. Impide que las personas alcancen sus metas".

### 3. Los estudiantes reflexionan sobre cómo actuar.

Dirija la atención de los estudiantes a la lista de sinónimos de la pizarra. Desafíelos a elaborar una lista de antónimos de "procrastinar". Su lista podría incluir "actuar", "hacer", "ir", "moverse", "trabajar", "jugar", "dirigir", "hacer funcionar", "producir", "usar", "completar", "dedicarse a", "llevar a cabo" o "alcanzar".

Señale que la acción de establecer metas es solo el comienzo: es necesario hacer algo al respecto. Diga: "Pueden crear el mejor plan de acción del mundo. Pueden establecer las metas más realistas con los plazos más realistas y observar el éxito de inmediato. Pero si no hacen nada, si no acaban lo que empiezan, no lograrán nada".

### Parte III ¿Cuál es mi calificación? (15 minutos)

*Propósito:* los estudiantes identifican los obstáculos personales que les impiden tomar medidas y, a continuación, planifican cómo actuar para alcanzar una meta inmediata.

#### 1. Los estudiantes evalúan su capacidad para seguir sus metas hasta el final.

Díales que completarán un cuestionario que los ayudará a comprobar qué tan bien cumplen sus metas. Mientras distribuye copias de la hoja de actividades "Encuesta personal", asegúreles que sus respuestas serán confidenciales y que no pedirá a nadie que comparta la información de esta hoja de actividades con la clase.

Recuérdelos que guarden estas hojas de actividades en sus carpetas. Sugiera que cuando se sientan desanimados con respecto a sus metas, vuelvan a consultar esta encuesta.

#### 2. Los estudiantes vuelven a evaluar sus metas y planifican actuar.

Pídales que saquen sus copias de la hoja de actividades "Metas válidas" que completaron en la lección 1 de este módulo. Pídales que revisen la lista de cosas que querían lograr esa semana.

Pida que levanten la mano quienes hayan logrado las tres metas enumeradas en su hoja de actividades. Sugíérales que se tomen el tiempo para felicitarse por un trabajo logrado o para seleccionar una meta en la que trabajar ahora. Díales que escriban algo que harán al final del día para lograr esta meta.

Si el tiempo lo permite, anímelos a que hablen sobre las dificultades que tienen a la hora de establecer metas o seguir planes. Guíe el debate para que se enfoquen en aconsejar y consultar a otros estudiantes en lugar de acudir a usted en busca de respuestas.

---

### Conclusión (2 minutos)

Pídales que definan "procrastinación". Pídales que expliquen de qué manera la procrastinación puede afectar sus metas. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- No basta con establecer metas adecuadas. Deben acabar lo que empiezan y tomar medidas.
- La procrastinación es un obstáculo de 15 letras que puede impedir que alcancen sus metas.

### Evaluación del estudiante

---

1. Da un ejemplo de un momento en que procrastinaste. ¿Cuáles fueron las consecuencias?
2. ¿Cuáles son algunas de las cosas que haces al procrastinar?
3. ¿Por qué es importante tomar medidas?

## EXTENSIONES DE LECCIÓN

### Usar citas

"La disciplina es recordar lo que quieres". -David Campbell

Pida a los estudiantes que ofrezcan ejemplos de cómo recordar sus metas podría incitarlos a evitar la procrastinación.

### Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Haga que los estudiantes trabajen en grupos pequeños para crear acrósticos de la palabra "procrastinación". Cada grupo debe escribir una estrategia para evitar la procrastinación para cada letra de la palabra (p. ej., "P" es para "poner sus metas primero").

Pida a cada grupo que comparta su acróstico con la clase.

### Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que elijan una pregunta de la hoja de actividad "Una encuesta personal" a la que respondieron que sí y que describan un incidente en el que su falta de seguimiento fue un problema. Haga que diseñen un plan para manejar la situación de manera diferente la próxima vez.

Invite a voluntarios a compartir sus escritos para obtener retroalimentación/apoyo de la clase.

### Conexión matemática

Pida a los estudiantes que hagan un seguimiento durante una semana de cuánto tiempo dedican a procrastinar. Pídales que creen tablas o gráficos que enumeren sus tareas y muestren su nivel de procrastinación.

Como clase, analicen cómo la cantidad de tiempo que uno pasa procrastinando está directamente relacionada con la cantidad de estrés que uno siente cuando se ve obligado a terminar una tarea con una fecha límite que se acerca rápidamente.

## Tarea

---

Pida a los estudiantes que escriban un artículo de una página sobre un logro que ellos u otra persona hayan logrado en la escuela o en su comunidad. Es posible que los estudiantes quieran incluir citas, fotos o dibujos sobre el logro.

Haga que los estudiantes compartan sus artículos como informes orales o que los incluyan en un periódico de la clase.

## Recursos adicionales

---

Pida a los estudiantes que lean "The Circuit," un cuento de Francisco Jimenez. El narrador de la historia, un trabajador migrante de sexto grado, descubre que sus sueños para el futuro se ven comprometidos por el ciclo de la cosecha.

Haga que la clase debata las metas del narrador y los obstáculos que enfrenta para alcanzarlas.

# ENCUESTA PERSONAL

Cuando dices “lo haré”, pero luego <b>no lo haces</b> , se debe a que...	No		Sí	
	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1. ¿Tienes miedo de no ser lo suficientemente bueno?				
2. ¿Un familiar hablará mal de ti?				
3. ¿Solo querías satisfacer a alguien más?				
4. ¿Tus amigos pensarán que te volviste raro?				
5. ¿Ya dijiste que “harías” demasiadas cosas?				
6. ¿Tienes problemas para decir que no a algunas personas?				
7. ¿No estás seguro de poder lograrlo?				
8. ¿Querías hacerlo, pero nadie más quería que lo hicieras?				
9. ¿No querías hacerlo en primer lugar?				
10. ¿Simplemente te rendiste?				

Si respondiste “Sí” para cinco o más preguntas, hay muchas posibilidades de que seas bastante duro contigo mismo. No seas tan exigente y deja de preocuparte tanto acerca de lo que piensan los demás. ¡Tu opinión también cuenta! Ten un poco más de confianza en ti mismo.

Si respondiste “No” para cinco o más preguntas, continúa así! Es posible que quieras controlar que tu lado más competitivo no se apodere de ti.