

5.º y 6.º grado | Ficha N.º 2

¡No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy!

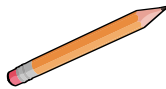


¿Qué lograré?

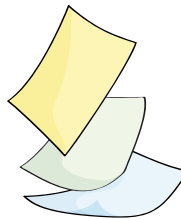
Realizar mis responsabilidades en el tiempo planificado.



¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz



Hojas de
reúso



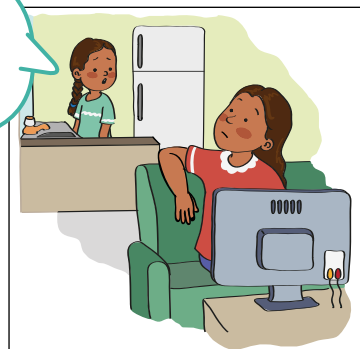
Desarrollo de la actividad

Bienvenido y bienvenida, es bueno volver a encontrarnos y seguir mejorando juntas y juntos. Preparémonos para esta nueva información que nos ayudará mucho. Empecemos:

1. Posponer

- Pongo atención a esta pequeña historia:

No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy



¡Desde mañana mismo empiezo!





Respondo, de manera oral o escrita, las siguientes preguntas:

- ¿Qué sucede en la historia?
- Con relación a la historia que he visto, ¿qué significa posponer?
- ¿Me ha pasado alguna vez dejar para mañana la tarea que podía hacer hoy?

2. Aprendo sobre procrastinación o posponer:

¿Qué es posponer?



Posponer es dejar de hacer mis obligaciones para realizar otras actividades que me resultan más agradables, pero que NO son tan importantes en ese momento.

Por ejemplo: En la imagen veo a Jorge, él tiene pendiente resolver dos problemas de Matemáticas para el día siguiente, pero, como le parece muy difícil, prefiere ponerse a jugar con el celular o ver televisión.



Posponer nuestras obligaciones también es conocido como “procrastinar”.



¿Cuáles pueden ser las consecuencias de posponer o procrastinar mis deberes?

- Aunque me puedo sentir mejor durante un corto tiempo, los deberes se me siguen acumulando.
- Como resultado, empiezo a sentir malestar, estrés y mi rendimiento escolar podría bajar.



3. Practico:

¿Cómo puedo disminuir la procrastinación?

Al inicio podrá ser un poco difícil, pero con la ayuda de mi familiar a cargo realizaré lo siguiente:

HORARIO 						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

- Elaboro un horario de tareas y responsabilidades diarias que me ayude a estar atenta o atento a lo que tengo que hacer cada día.

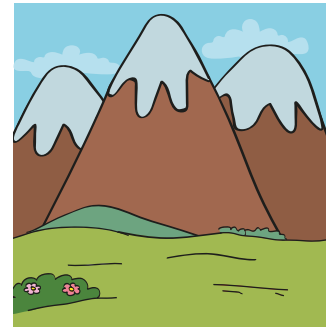


- Realizo mis tareas en el tiempo en el que tengo que hacerlas para que no se acumulen. Recuerdo: **“No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”**.



- **Doy pequeños pasos:**
Imagino que tengo que subir una montaña y no tengo mucha práctica haciendo esto.

¿Cuántas ganas tendría de subir una como esta?



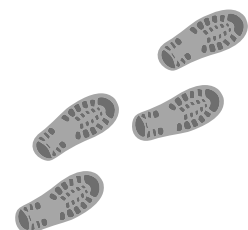
¿Una montaña más chica?	¿Y otra más chica?	¿Y más pequeña aún?

Respondo: ¿Por cuál de las montañas me daría más entusiasmo empezar?

- Generalmente **es más sencillo empezar por pequeños pasos**, por lo que, mientras más pequeño sea mi objetivo, más fácil será comenzar.
- **Muchas pequeñas metas son lo mismo que una grande**, porque de a poquitos todas suman. Veo cómo hizo Jorge con su tarea de Matemáticas.

Él dividió la tarea en los siguientes pequeños pasos:

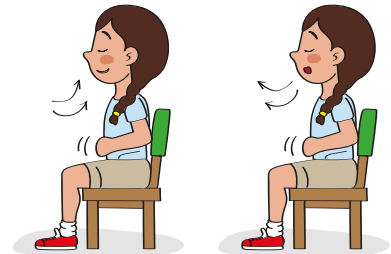
- 1.º Dejar de jugar a las 5 p.m.
- 2.º Sentarse en su escritorio o mesa y sacar su cuaderno de Matemáticas.
- 3.º Realizar un problema matemático.
- 4.º Tomar un descanso de diez minutos.
- 5.º Realizar otro problema matemático.
- 6.º Tomar otro descanso de diez minutos.
- 7.º Revisar si hizo los ejercicios correctamente.





- Cuando estoy realizando un pequeño paso, **evito distracciones**, por ejemplo: jugar en el celular, computadora o ver televisión.

- Cuando la tarea que estoy realizando se pone difícil y quiero detenerme y postergar, respiro profundo, **“como un globo”**, tomo un vaso con agua y trato de avanzar un poco más.



- **Hago la tarea, aunque no tenga ganas.** Solo empiezo; conforme veo que avanzo, me siento un poco más satisfecho o satisfecha.

Respondo, de manera oral o escrita, la siguiente pregunta:

- ¿Cuál de las recomendaciones siento que me ayudará más para poder realizar mis tareas sin postergarlas?



¿Qué aprendí hoy?

¿Por qué es importante no dejar para mañana lo que puedo hacer hoy?



Practicando en casa

Con la ayuda de mi familiar de confianza, elijo una actividad que me está siendo muy difícil realizar y la divido en pequeños pasos.