



Educación emocional para familias

¿Cómo podemos evitar la procrastinación?

BLANCA LAGUNA. GRADUADA EN PSICOLOGÍA

Se puede decir que la procrastinación consiste en postergar o posponer aquellas actividades que requieren de nuestra atención por otras que nos resultan más entretenidas o agradables, de forma que evadimos nuestra responsabilidad de realizar esa determinada tarea al hacer otras totalmente ajenas y diferentes

Lo que suele ocurrir normalmente en estos casos es que retrasamos esa tarea pendiente hasta el último momento y, claro, cuando tenemos que llevarla a cabo nos supone un auténtico estrés por la necesidad que tenemos de terminarla a tiempo. Es lo que sucede, por ejemplo, cuando decimos: «Tengo que entregar un trabajo de literatura, pero... ya lo haré mañana» o «Es importante que hablemos sobre esto, sin embargo... ya quedaremos algún que otro día».

Existen dos tipos de procrastinadores: los eventuales y los crónicos. Los primeros, tienen esta actitud procrastinadora de vez en cuando; sin embargo, los segundos, procrastinan constante y repetidamente en el tiempo; para ellos procrastinar es algo habitual y, por lo general, suelen ser personas que presentan adicciones a las redes sociales, a la televisión o al ordenador. Si el problema es crónico, sería mejor tratar esa adicción; si es eventual, a continuación proponemos unas pautas o consejos para superarlo.

1 Conocer-nos a nosotros mismos. En primer lugar, debemos conocernos bien a nosotros mismos, saber qué tipo de tareas solemos dejar para el final, cuáles son las que menos nos gustan y ser conscientes del porqué.



2 Metas y fechas límite. Es conveniente establecerte una meta de lo que queremos conseguir y ponernos una fecha límite para llevarlo a cabo.

3 Girar el pensamiento. Sería interesante que comenzáramos a cambiar nuestro pensamiento. En vez de pensar: «Qué aburrimiento, tengo que fregar los platos», podemos girar ese pensamiento a: «Quiero fregar los platos cuanto antes para no tener que pensar más en ello y acabar pronto».

4 Ahora, siempre, ahora. El momento perfecto siempre es: ahora. Lo mejor es realizar –o al menos comenzar– la tarea cuanto antes. Muchas veces, lo que más nos cuesta es empezar a ponernos a hacer algo; sin embargo, una vez que nos hemos metido en faena, nos resulta mucho más sencillo acabarlo.

5 Eliminar las distracciones. Tenemos que eliminar cualquier distracción que nos pueda tentar a dejar de hacer esa tarea o a no empezarla. Apagar la televisión, el ordenador y poner el móvil en silencio son pequeños gestos que pueden evitar que nos 'perdamos' en lo que tenemos que hacer.

6 Y al final... la recompensa. Y cuando hayamos terminado la tarea: una recompensa. No hay que ser demasiado autoexigentes con nosotros mismos; aunque sean labores cotidianas, como lavar los platos, una vez terminadas, podemos agradecer-nos lo pensando: «Qué bien... ya he terminado». Además, también podemos combinar las tareas más tediosas con cosas que nos gusten, como, por ejemplo, poniendo música.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

Me apetece...

DÍA DEL LIBRO, CERVANTES Y MÁS CERVANTES

MARISANCHO MENJÓN

EL 23 DE ABRIL, ¡A POR LOS LIBROS!

Como todos los años, este sábado 23 de abril celebraremos la fiesta de los libros. Las zonas más céntricas de Zaragoza, Huesca y Teruel se llenarán de puestos de editores y librerías, de autores y lectores para disfrutar de un día que muchos colocamos entre los más señalados del calendario. Habrá música, flores, actividades para niños, celebraciones de lo más variopinto en las bibliotecas, cuentacuentos... pero, sobre todo, hermosos libros en la calle, para devorar. Solo tenemos que pedir que haga sol, y será una jornada perfecta.



'MI TIZA POR CERVANTES', EN TAUSTE

El IES Río Arba, de Tauste, celebró el martes su gran Jornada Cervantina, culminación de todas las actividades del proyecto 'Mi tiza por Cervantes' que se han llevado a cabo a lo largo del curso para conmemorar el 400 aniversario de la muerte del autor del Quijote. Ese #400Cervantes ha sido celebrado por los centros escolares con más interés e imaginación que nadie. A primera hora hubo actividades didácticas en el instituto y luego se organizó un festivo y tremendo pasacalles cervantino, con todos los alumnos y profesores disfrazados de personajes del insigne autor manchego, además de representaciones teatrales. Se lo pasaron fenomenal, la verdad. Y todos, maestros y profesores, han aprendido muchísimo con este precioso proyecto. ¡Enhorabuena!



CON LOS OJOS DE CERVANTES

En el IES Miguel Catalán, de Zaragoza, están celebrando el 400 aniversario de Cervantes tratando de mirar con sus ojos, es decir, zambulléndose de pleno en su vida, su obra y su época. Para ello han creado un blog colaborativo (<https://conlosojos-decervantes.wordpress.com>), es decir, en el que toda la comunidad educativa puede participar, aportando sus sugerencias, temas preferidos, creaciones artísticas, vídeos, enlaces o lo que más les guste y crean que puede sumar y enriquecer. Hay ya un montón de temas desarrollados que abordan cuestiones tan interesantes como la ciencia, la indumentaria o la alimentación en el tiempo en que Cervantes vivió, Cervantes y el humor (a través de Forges), su aventurera vida... Un sitio web fenomenal que nos va a venir muy bien a todos: ¡gracias!



Caja de herramientas TIC

APRENDIZAJE BASADO EN EVENTOS TIC (ABET)

DIEGO ARROYO. ASESOR DE FORMACIÓN DEL CIFE JUAN DE LANUZA-UFJ ZUERA

Ante una sociedad en continua evolución, la escuela no permanece inalterable al cambio. La apertura de nuevas ventanas al mundo de la educación está produciendo un enriquecimiento continuo y permanente entre docentes y alumnado. ABET aprovecha y subraya las posibilidades de las redes sociales para acceder, producir y elaborar ma-

teriales de diversa índole, pero siempre con un detonante común: la colaboración en el conocimiento con y desde las TIC, mediante eventos globales. Plataformas como Twitter o Facebook son espectadores de enormes eventos educativos que congregan a muchos apasionados del mundo de la educación (#eduhora). Existen diferentes tipos de eventos: comunitarios, desarrolladores de conocimiento y aquellos organizados por los medios de comunicación. Fijándonos en aquellos que afectan a nuestra materia, TIC-TAC, tenemos grandes ejemplos:



• **Scratch Day:** propuesta muy seguida en nues-

tros centros educativos; comparten y colaboran en proyectos de programación con Scratch (day.scratch.mit.edu).

• **Raspberry Jam:** comunidades relacionadas en torno a Raspberry Pi, cuya meta es el pensamiento computacional y su estimulación en las aulas.

Existen múltiples posibilidades, no solo en eventos, también las hay en forma de concurso, desafío, como el **Desafío Stem**, para promover y promocionar la robótica y programación en las aulas.

Todas estas ventanas abiertas al conocimiento ponen de manifiesto algo esencial: la estrecha relación existente entre TIC-TAC y metodología. Cuando hablamos de ABET nos referimos al aprendizaje social, conectado, real, eficaz, visible, de todos para todos y centrado en el alumno. ¿Quién no está dispuesto, al menos, a probar?

ESCOLAR es un suplemento didáctico editado por HERALDO DE ARAGÓN con la colaboración de la Fundación Telefónica. Coordina: Lucía Serrano Pellejero.

