

Inicio de la tarea

La iniciación de tareas implica un conjunto complejo de habilidades que muchos de nuestros estudiantes aún no dominan. La procrastinación es algo con lo que todos luchamos de vez en cuando.

El primer paso para ayudar a su estudiante a superar la procrastinación es comprender la causa de la renuencia de su estudiante a comenzar una tarea. Hágase a sí mismo y a su estudiante las siguientes preguntas:

1. ¿Hay demasiadas distracciones?
2. ¿Es aburrida la tarea?
3. ¿Es difícil la tarea?
4. ¿Tiene el estudiante las habilidades necesarias para comenzar la tarea?
5. ¿La ansiedad y el perfeccionismo están afectando la capacidad de su estudiante para comenzar?
6. ¿Algo más está afectando a su estudiante?

Reducir las distracciones y crear un hábito:

Podemos entrenar nuestro cerebro para iniciar tareas reduciendo las distracciones y estableciendo un tiempo y un espacio dedicado para completar el trabajo escolar. De forma similar a una rutina a la hora de dormir en la que entrenamos nuestro cerebro para prepararnos para dormir, la iniciación de tareas puede convertirse en un hábito.

Lucha contra el aburrimiento con opciones y recompensas: Es difícil comenzar las actividades no preferidas. Pero todavía tenemos que completar tareas aburridas, ayuda si podemos elegir la manera y el orden en que completamos estas tareas. ¡Me gusta recompensarme por limpiar la cocina con un rato de televisión!

Divida las asignaciones difíciles:

A medida que los estudiantes se convierten en estudiantes de secundaria y preparatoria, las asignaciones se vuelven más complejas y de varios pasos. ¡Todas esas direcciones son abrumadoras! Ayude a su estudiante a decodificar las asignaciones trabajando juntos para dividir las tareas en pasos ordenados. Puede ser útil crear una lista numerada de los pasos necesarios para completar la tarea. Empiecen la tarea juntos.

Determine las habilidades previas: ¡Es imposible preparar una charla sobre un libro si no lo he leído! ¡El álgebra es imposible sin conocer el orden de las operaciones!

Ansiedad y perfeccionismo: Algunos estudiantes están tan preocupados por cómo se juzgará su trabajo final que retrasan la incomodidad al no comenzar en absoluto. Ayude a su estudiante a desarrollar una mentalidad de crecimiento enfocándose en el proceso y recompensando el crecimiento en lugar de la calificación final.

Recomendación de libros



Preguntas para estudiantes

- ¿Qué estoy haciendo?
- ¿Qué necesito?
- ¿Cómo puedo empezar?
- ¿Qué hago si me quedo atascado?
- ¿Qué estrategias puedo utilizar para superar obstáculos?



El Siguiendo Paso

Práctica el inicio de tareas

“Una de las mejores formas de ayudar a los estudiantes a construir el inicio de tareas es hacer que hagan un plan con una hora de inicio-- y luego documentar si comenzaron el plan cuando dijeron que lo iban a hacer” (Peg Dawson, EdD).

Fecha	¿Qué haré?	¿Cuándo voy a empezar?	¿Dónde voy a trabajar?	¿Lo hice!
-------	------------	------------------------	------------------------	-----------

