Educate to Empower

Hojas de actividades



Antes de empezar

En esta hoja no hay respuestas incorrectas.

En varias actividades, cada persona obtendrá una respuesta diferente.

Solo tendrás que entregar la última página.

NOMBRE

CLASE / FECHA

01

LECCIÓN 1 · ACTIVIDAD 1

La prueba de la vela

60 segundos, cronometrados

Mira la vela en la pantalla. Cada vez que parpadees, haz una marca en el recuadro de abajo y sigue mirando. No intentes evitarlo; limítate a contar los parpadeos.

Haz una marca aquí cada vez que parpadees. No intentes evitarlo; limítate a contar los parpadeos.

Mi total _____ *Nadie habrá escrito cero. De eso se trata.*

02

LECCIÓN 1 · ACTIVIDAD 2

5 minutos

¿Cuál de los dos te representa normalmente?

Piensa en la última clase en la que te costó mucho concentrarte. Marca las casillas que describan cómo te sentiste. Puedes marcar casillas en ambas columnas.

Esto no es una prueba ni un diagnóstico. Describe cómo te sentiste en una clase concreta, no qué tipo de persona eres.

DEMASIADO ACTIVADO	DEMASIADO DESCONECTADO
☐ No paraba de moverme y me costaba permanecer en calma.	☐ Me faltaba energía y sentía pesadez.
☐ Tenía la mente acelerada y no conseguía frenar.	☐ Se me iba la mente y pensaba en otra cosa.
☐ Estaba irritable y hasta las cosas más pequeñas me molestaban mucho.	☐ Tenía la vista fija en la página, pero no me enteraba de nada.
☐ No conseguía centrarme en nada.	☐ Tenía sueño y no conseguía arrancar.
☐ El corazón me iba a mil / me sentía en tensión.	☐ No me daba cuenta de nada en absoluto.

Ahora, gírate hacia la persona que tienes al lado. Un minuto por persona.

2a. ¿Qué columna describe mejor cómo te sentiste en aquella clase?

2b. ¿Cambia según la asignatura? ¿O según la hora del día? Pon un ejemplo.

Si has marcado casillas en ambas columnas, esa es la respuesta correcta. Casi todo el mundo experimenta ambos estados, según el momento.

Antes de la próxima lección: Intenta darte cuenta de lo que te ocurre al menos una vez.

Desde ahora hasta la próxima lección, fíjate en una ocasión en la que no consigas concentrarte.

Pregúntate: ¿Estoy demasiado activado o demasiado desconectado? ¿Qué estaba pasando a mi alrededor?

Todavía no tienes que solucionar nada. Limítate a observarlo. La lección 2 empezará con lo que hayas descubierto.

Lo que he observado:

LECCIÓN 1 · REPASO

Ronda rápida

10 segundos por pregunta

En clase se leerán en voz alta cinco preguntas sobre la lección 1. Escribe una respuesta breve a cada pregunta. No vuelvas a mirar la página 1.

1	
2	
3	
4	
5	

03

LECCIÓN 2 · ACTIVIDAD 3

Cuenta los recursos que captan tu atención

2 minutos, en parejas

Elige una aplicación que utilices. No saques el móvil; limítate a imaginar la aplicación. Enumera todas las funciones diseñadas para captar tu atención sin pedirte permiso: puntos rojos, globos de notificación, reproducción automática, rachas, "Alguien está escribiendo…", historias y páginas sin fin. Gana la lista más larga.

La aplicación que he elegido: _____

FUNCIÓN	A QUÉ APELA (¿movimiento, sonido, color o algo inesperado?)
1	
2	
3	
4	
5	
6	

3a. ¿Cuál de estas funciones podrías desactivar esta noche?

04

LECCIÓN 2 · ACTIVIDAD 4

¿Cómo lo has aprendido?

2 minutos

No saques el móvil. Imagina cómo es tu feed.

4a. Anota algo que tu feed te muestre habitualmente y que sea específico de tus intereses.

4b. Ahora escribe cómo descubriste que te gustaba. Da detalles: ¿Qué hiciste exactamente?

Nadie programó la aplicación expresamente para que supiera eso sobre ti. Tú se lo enseñaste: cada pausa, cada repetición y cada segundo que no pasaste de largo.

05

LECCIÓN 2 · ACTIVIDAD 5

Elige una

5 minutos · Entrega esta página

Elige UNA de las cinco estrategias. Escribe qué vas a hacer y cuándo lo vas a hacer. Especifica qué harás.

"Concentrarme mejor" no es un plan.

"Dejaré el móvil en la mochila, no encima de la mesa, cuando haga los deberes esta noche" sí es un plan.

LAS CINCO ESTRATEGIAS. Rodea la que hayas elegido.
Es posible que en clase no hayáis trabajado las cinco. Elige entre las que sí hayáis trabajado.

1	Observa en qué estado estás: ¿Estoy demasiado activado o demasiado desconectado?
2	Aumenta o reduce los estímulos externos: cambia dónde y cómo trabajas.
3	Muévete: funciona en ambos casos.
4	Mejora tu relación señal-ruido: reduce el ruido y aumenta la señal.
5	Aprovecha tu reloj biológico: reserva las tareas más difíciles para las horas en las que mejor rindes.

MI PLAN

Cuándo

_____

Haré

_____

Dentro de unas dos semanas, retomarán tu plan en clase y te preguntarán si lo has puesto en práctica.