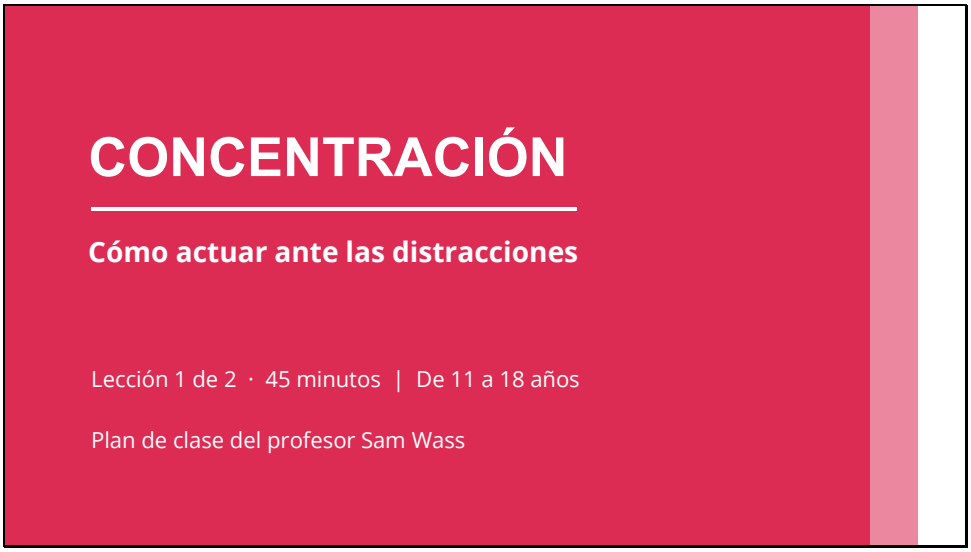
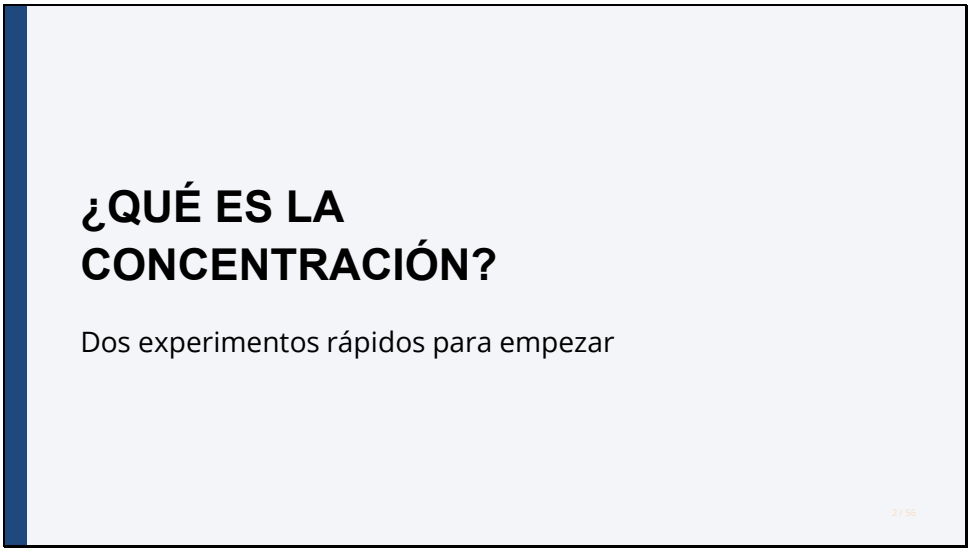
Slide 1



TIEMPO 1 min · RELOJ 00:00
LECCIÓN 1 DE 2. HAZ: Deja esta diapositiva proyectada mientras entra el alumnado. No digas nada al respecto.
PREPARACIÓN: Cada alumno necesita papel, un bolígrafo y la hoja de actividades. En las actividades de hoy tendrán que escribir algo.
RELOJ: Cada nota indica cuánto dura cada diapositiva y en qué minuto de la clase deberías llegar a ella. Si se imparte completa, la lección 1 termina en el minuto 45:00. El reloj vuelve a 00:00 para la lección 2, en la diapositiva 29.
FUENTE: La presentación utiliza Open Sans. Si no tienes esa fuente instalada en tu ordenador, PowerPoint la sustituirá y el texto de algunas diapositivas se reajustará.
CONTEXTO: Las notas de contexto para el profesorado (que se facilitan por separado) explican las investigaciones en las que se basa cada sección. Merece la pena dedicarles quince minutos antes de impartir la clase. Te serán útiles tanto para tu práctica docente en general como para estas dos lecciones.

Slide 2



TIEMPO 40 s · RELOJ 01:00
HAZ: Lee el encabezado. Pasa directamente a la siguiente diapositiva.
NO anticipes los dos experimentos: solo funcionarán si la clase no sabe qué va a pasar.

Slide 3

LEVANTA LA MANO SI ALGUNA VEZ HAS…

Leído una página entera de texto, llegado al final y te has dado cuenta de que no te habías enterado de nada.



TIEMPO 40 s · RELOJ 01:40
HAZ: Lee esto en voz alta a la clase. Espera a que levanten la mano. No hagas ningún comentario. Continúa.
QUÉ ESPERAR: Casi todos levantarán la mano. Ese es el objetivo: tienen que ver que es algo normal.

Slide 4

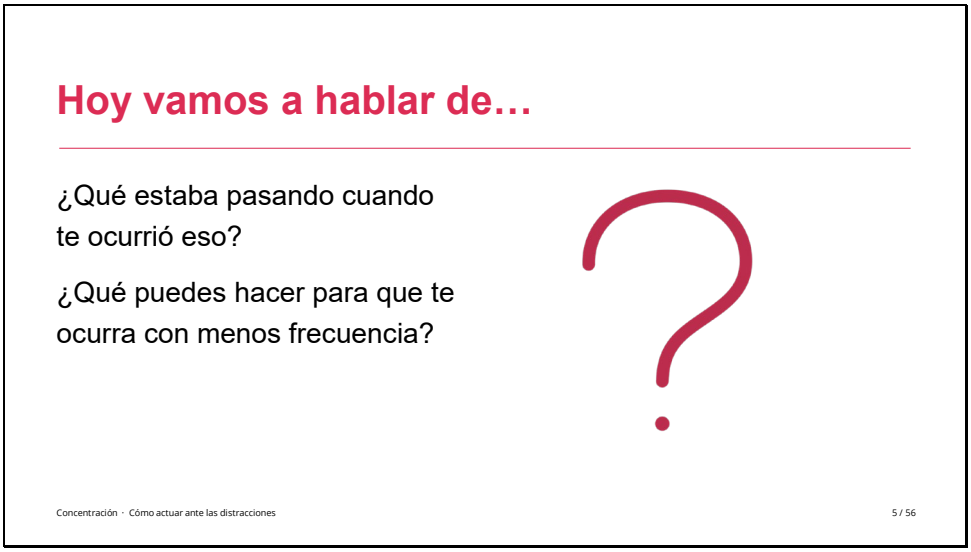
LEVANTA LA MANO SI ALGUNA VEZ HAS…

Recibido una pregunta en clase y te has dado cuenta de que no tenías ni idea de qué estaba explicando quien daba la clase, aunque no le hubieras quitado los ojos de encima.



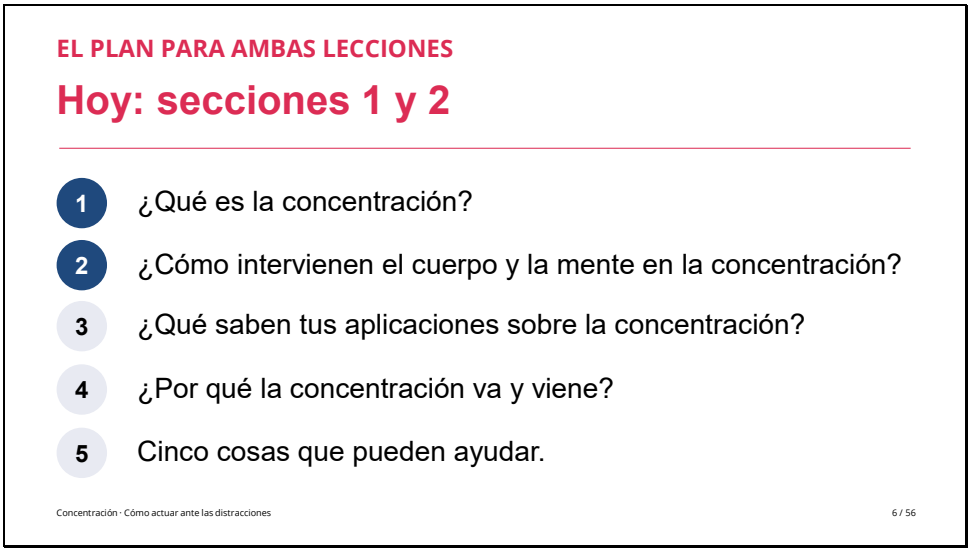
TIEMPO 40 s · RELOJ 02:20
HAZ: Léelo en voz alta. Espera a que levanten la mano. Levanta tú también la mano: funciona mejor si ven que a los adultos también les pasa. Continúa.
EVITA: Nombrar a nadie ni hacer bromas sobre ningún alumno en concreto. No debe parecer una reprimenda.

Slide 5



TIEMPO 40 s · RELOJ 03:00
HAZ: Lee las dos preguntas. No las respondas. Continúa.
POR QUÉ: Estas dos preguntas sirven de hilo conductor de ambas lecciones, en lugar de convertirlas en una charla magistral. La lección 1 responde a la primera. La lección 2 responde a la segunda.

Slide 6



TIEMPO 40 s · RELOJ 03:40
HAZ: Señala las cinco secciones y continúa. No leas cada línea en voz alta. Hoy se trabajan las secciones 1 y 2. Las secciones 3, 4 y 5 se verán en la próxima lección.
CONEXIÓN: Los cinco números corresponden a los separadores de sección. Así, los alumnos podrán situarse a medida que avance la lección.

Slide 7



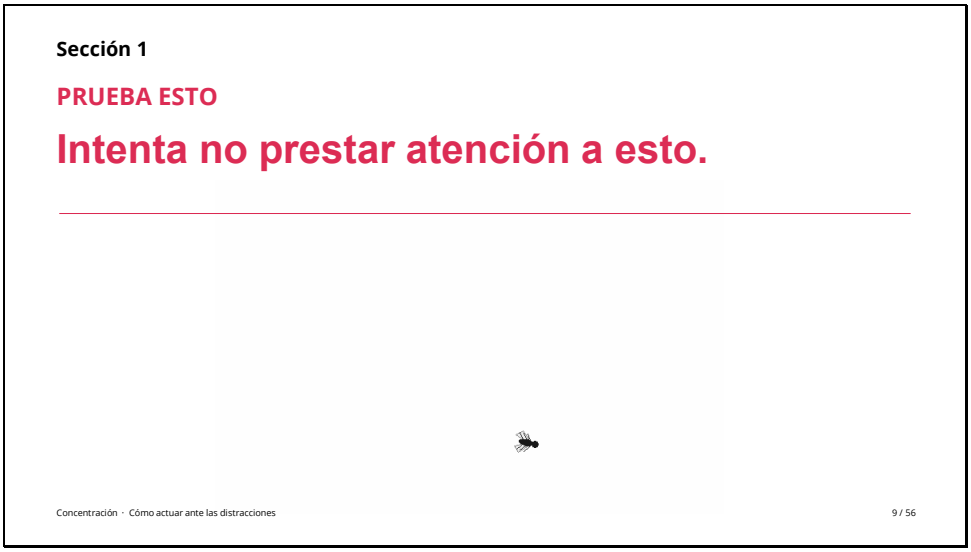
TIEMPO 10 s · RELOJ 04:20
SEPARADOR DE SECCIÓN. Haz clic para avanzar directamente.

Slide 8



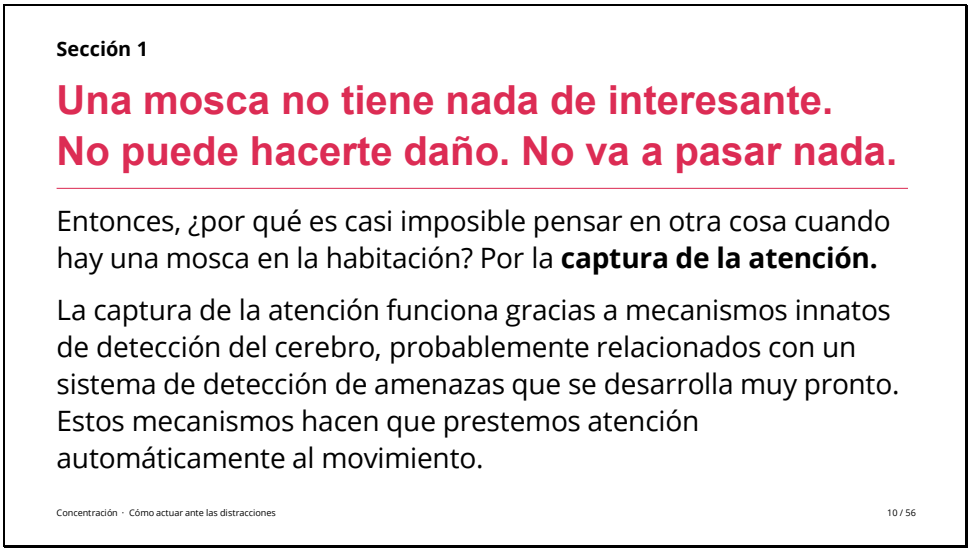
TIEMPO 1 min 30 s · RELOJ 04:30
HAZ: Lee las dos tarjetas. Este es el concepto en torno al que gira toda la lección, así que dedica un momento a explicarlo.
DI: “Uno de estos sistemas se activa tanto si quieres como si no. El otro requiere que gastes energía”.
PALABRAS CLAVE: Captura de la atención y control de la atención. Volveremos a ambos conceptos en todas las secciones a partir de ahora.

Slide 9



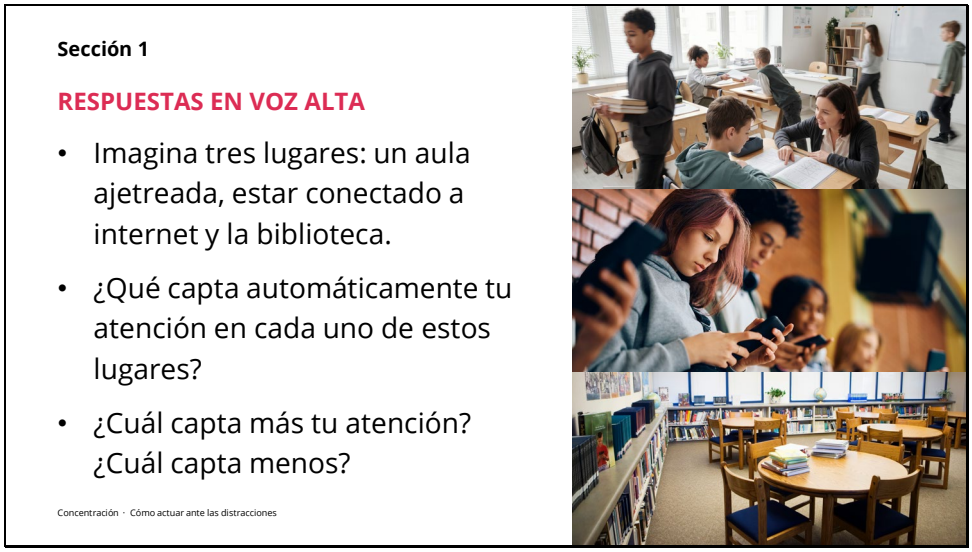
TIEMPO 45 s · RELOJ 06:00
HAZ: Muestra esta diapositiva. No digas absolutamente nada durante unos diez segundos. Deja que observen.
DESPUÉS, DI: “Intenta no mirarla”. Espera otros cinco segundos.
NOTA: La mosca se reproduce en bucle, así que puedes dejar el vídeo en marcha todo el tiempo que quieras.

Slide 10



TIEMPO 1 min 15 s · RELOJ 06:45
HAZ: Lee las frases.
IDEA CLAVE: La atención no depende solo de la fuerza de voluntad. Hay cosas externas que reclaman constantemente tu atención.

Slide 11



TIEMPO 4 min · RELOJ 08:00
HAZ: Da un minuto a las parejas para que comparen los tres lugares. Después, recoge cinco o seis respuestas. No corrijas ninguna. De momento, no profundices en ellas.
RESPUESTAS HABITUALES: Un teléfono que vibra, alguien que da golpecitos con un bolígrafo, una conversación a tus espaldas, un reloj, alguien comiendo o una puerta que se abre.
SI EL AULA ESTÁ EN SILENCIO: Señala algo de tu entorno que esté captando la atención en ese momento.

Slide 12



TIEMPO 1 min · RELOJ 12:00
HAZ: Lee los cuatro elementos. Pide a los alumnos que comparen sus propias respuestas de la actividad “Respuestas en voz alta” con esta lista. Continúa.
CONEXIÓN: Todos estos elementos volverán a aparecer en la próxima lección, cuando hablemos de las aplicaciones.

Slide 13

Sección 1

Captura de la atención: lo que te atrapa

La captura de la atención es rápida, automática e involuntaria.

No puedes desactivarla.

Cuesta NO prestar atención al movimiento, aunque solo sea el de una mosca.



TIEMPO 1 min 15 s · RELOJ 13:00
HAZ: Relaciónalo directamente con la mosca. Di: “Movimiento más ruido: por eso gana la mosca”.
PALABRA CLAVE: Escribe CAPTURA DE LA ATENCIÓN en la pizarra. Volverán a necesitar este concepto en la próxima lección, en la sección 3.

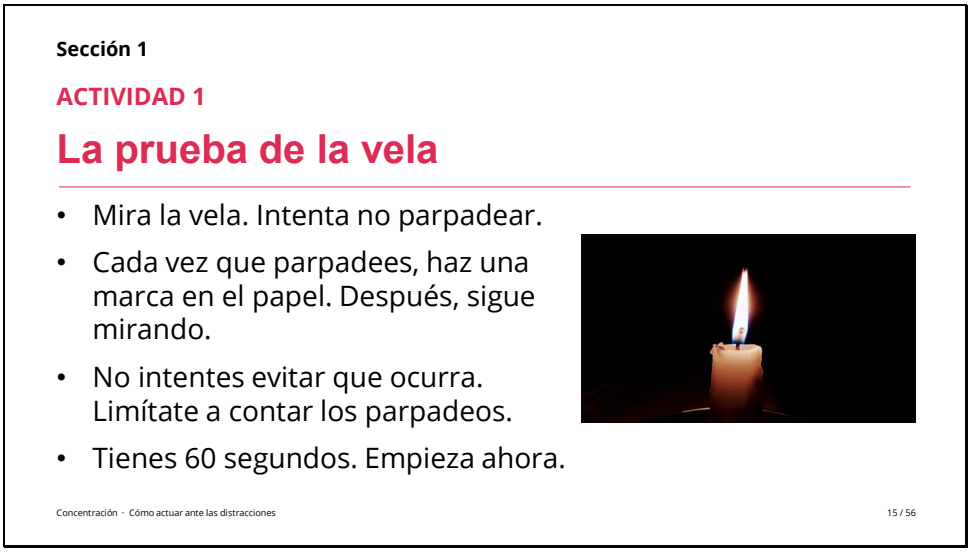
Slide 14



TIEMPO 3 min 30 s · RELOJ 14:15
HAZ: Reproduce el vídeo y páralo cuando pregunte cuántos pases han contado los alumnos. Recoge algunas respuestas y, después, reanuda el vídeo para revelar el número correcto. Vuelve a pausar el vídeo justo después de la respuesta, antes de que se mencione al gorila. Pregunta: “¿Alguien ha notado algo inusual?”. Recoge tres o cuatro reacciones y, después, reanuda el vídeo para mostrar la revelación. Mira el vídeo antes de la clase para saber dónde pausarlo y no menciones al gorila hasta que los alumnos hayan compartido sus observaciones.
COMPRUEBA DE ANTEMANO: Reproduce el vídeo y asegúrate de que la red de tu centro educativo no lo bloquea.
PUESTA EN COMÚN: No verlo es lo normal, no significa haber fracasado. Dilo claramente. Centrar toda la atención en una cosa implica pasar por alto otra que está justo delante de tus ojos.

<u>TRADUCCIÓN DE LAS INSTRUCCIONES DEL TEXTO EN PANTALLA:</u>
Cuenta cuántas veces se pasan el balón de baloncesto los jugadores que visten de blanco.
¿Cuántos pases has contado?
La respuesta correcta es 15.
Pero ¿has visto al gorila?

Slide 15



TIEMPO 4 min · RELOJ 17:45
ACTIVIDAD 1. Página 1 de la hoja de actividades.
HAZ: Cronometra los 60 segundos completos. Después, pregunta a mano alzada: ¿de 0 a 3 marcas? ¿De 4 a 8? ¿9 o más?
PUESTA EN COMÚN (1 min 30 s): Nadie ha conseguido pasar los 60 segundos sin parpadear. De eso se trata. La atención cambia constantemente, y eso es normal. La habilidad no consiste en evitarlo, sino en DARTE CUENTA de que está ocurriendo. Todos acabáis de demostrar que sois capaces de daros cuenta. Pregunta a dos alumnos qué les ha distraído.
ADAPTA: Si a algún alumno le cuesta permanecer quieto, reformula la actividad así: “Cuenta, no te resistas”. No hay respuestas incorrectas ni posibilidad de fracasar.

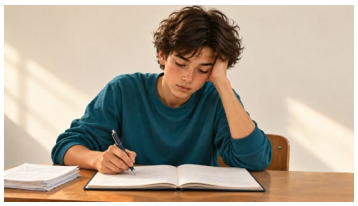
Slide 16

Sección 1

Control de la atención: lo que eliges

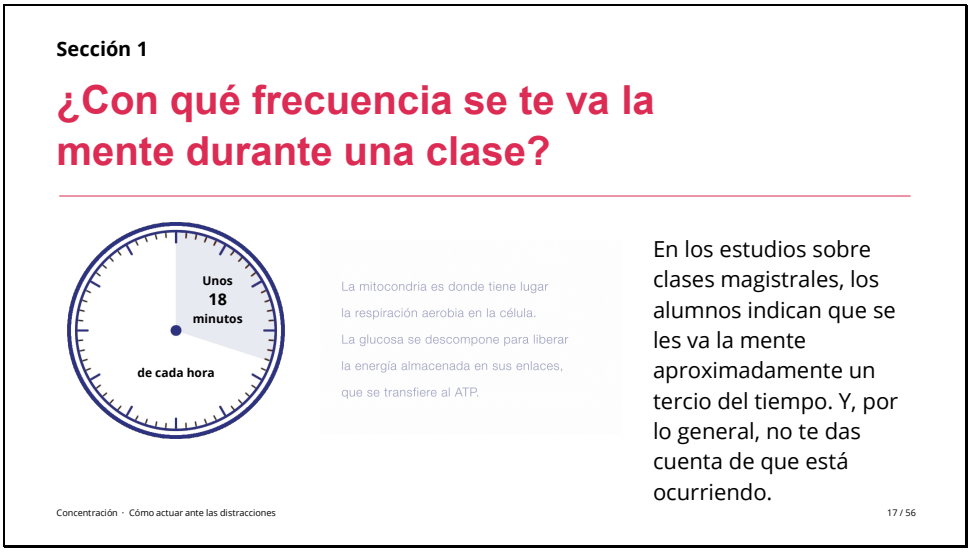
El control de la atención es el tipo de atención que requiere esfuerzo.

Consume energía. Se agota.



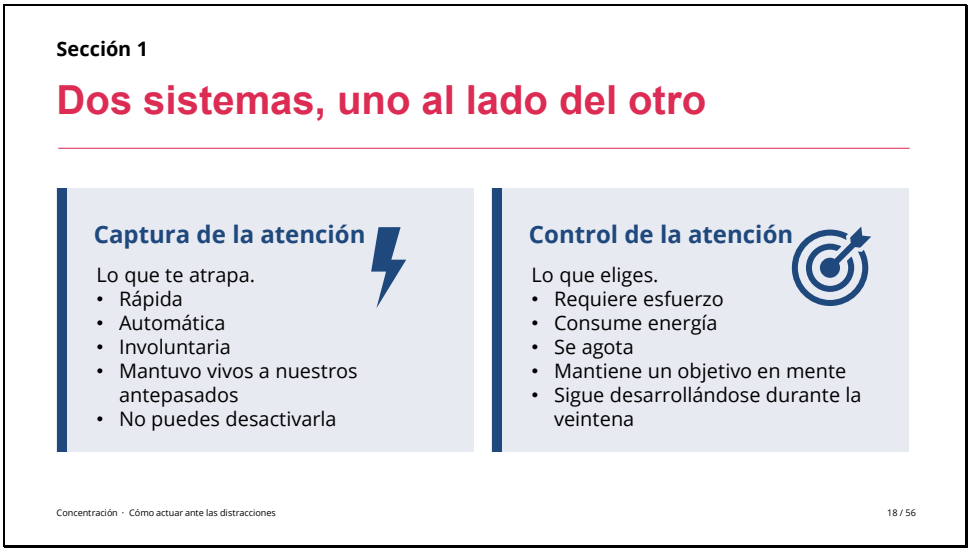
TIEMPO 1 min 15 s · RELOJ 21:45
PALABRA CLAVE: Escribe CONTROL DE LA ATENCIÓN en la pizarra, junto a CAPTURA DE LA ATENCIÓN.
PRESENTA LA ÚLTIMA FRASE COMO INFORMACIÓN, NO COMO UNA EXCUSA. Si un alumno dice “Entonces no es culpa mía”, dale la razón y explícale que, aun así, sigue siendo responsabilidad suya hacer algo al respecto.

Slide 17



TIEMPO 1 min 30 s · RELOJ 23:00
DI: “Aproximadamente un tercio del tiempo. Eso equivale a unos dieciocho minutos por hora, es decir, casi un cuarto de hora en una clase como esta”.
TONO: Presenta este dato como información, no como una acusación. Deja claro que se trata de una media que incluye a todo el mundo, también a los adultos, y que aumenta a medida que avanza la clase.
FUENTE: Lindquist y McLean (2011); Risko et al. (2012). Consulta las notas de contexto para el profesorado.

Slide 18



TIEMPO 2 min · RELOJ 24:30
HAZ: Señala las dos columnas. Di: “Uno de estos sistemas se activa, te guste o no. El otro requiere que gastes energía”.
COMPRUEBA: Pide a dos o tres alumnos que te den un ejemplo de cada sistema a partir de lo que les haya ocurrido esa misma mañana.
DI: En la próxima lección hablaremos de cómo utilizar estas ideas para mejorar la concentración. ¿De qué creéis que vamos a hablar?

Slide 19



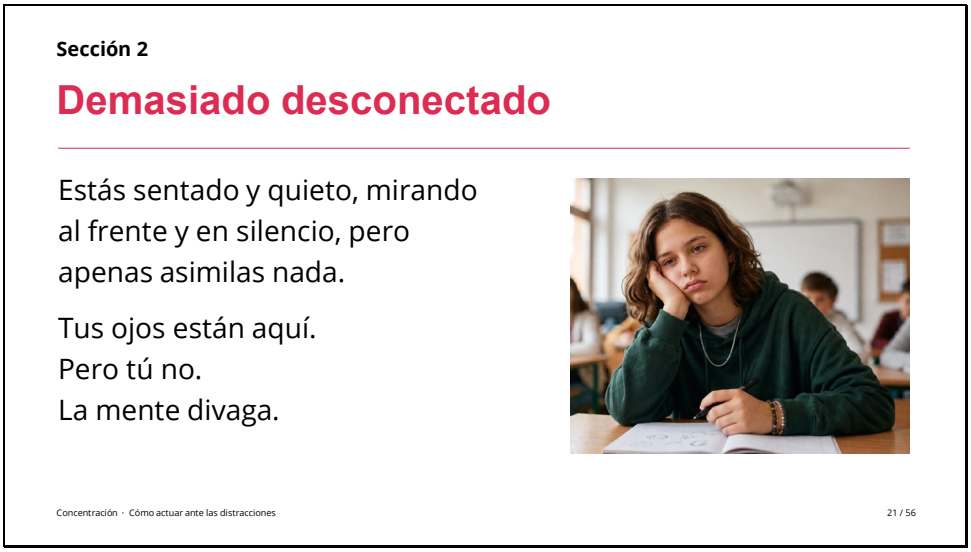
TIEMPO 10 s · RELOJ 26:30
SEPARADOR DE SECCIÓN. Haz clic para avanzar directamente.

Slide 20



TIEMPO 2 min 30 s · RELOJ 26:40
HAZ: Plantea la pregunta de la diapositiva: “¿En qué punto de esta línea aprendemos mejor?”. Da a las parejas treinta segundos para decidir y después recoge tres o cuatro respuestas. La mayoría de las clases responde que en el punto medio, y esa es la respuesta correcta.
NO reveles todavía la curva. Aparece en la diapositiva 26 y funciona mejor si antes han intentado adivinarlo.

Slide 21



TIEMPO 1 min · RELOJ 29:10
HAZ: Reduce mucho el ritmo en este punto. Esta es una situación que los alumnos rara vez saben cómo describir, y ponerle nombre es uno de los principales objetivos de esta diapositiva.
PARA EL PROFESORADO: Este es también el grupo al que sueles prestar menos atención en clase, porque sus miembros no te dan ningún problema.

Slide 22

Sección 2

Cuando estás demasiado desconectado

Qué ayuda: moverte, participar y obligarte a producir algo.

Leer y releer no servirá de nada.

Tienes que producir algo, no limitarte a recibir información.



TIEMPO 1 min · RELOJ 30:10
DI: “La solución cuando estás demasiado desconectado es la contraria a la que necesitas cuando estás demasiado activado. Por eso, un consejo general nunca sirve para toda una clase”.

Slide 23

Sección 2

Demasiado activado

Se manifiesta en forma de inquietud, nerviosismo, irritabilidad e incapacidad para calmarte. Hasta las cosas más insignificantes te molestan de verdad.

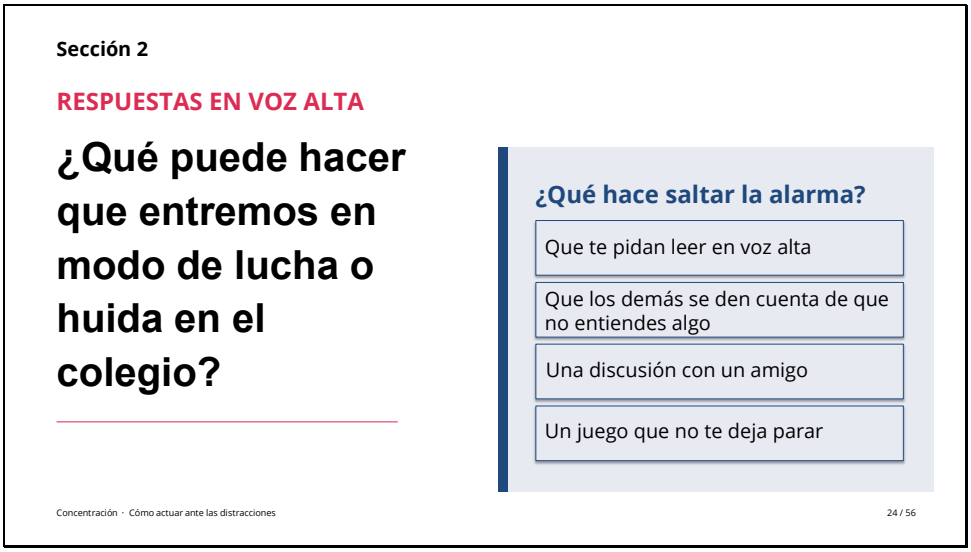
Tu cuerpo ha entrado en modo de lucha o huida.

La captura de la atención se intensifica y el control de la atención se debilita.



TIEMPO 1 min · RELOJ 31:10
MUY IMPORTANTE: No presentes esto como un problema de mala conducta. Es un estado fisiológico. Dilo explícitamente.
DI: “No es que te estés portando mal. Es tu cuerpo haciendo algo para lo que ha evolucionado”.

Slide 24



TIEMPO 3 min 30 s · RELOJ 32:10
HAZ: Las cuatro respuestas aparecen en la diapositiva, así que pulsa primero la tecla B para dejar la pantalla en blanco. Deja que las parejas hablen durante un minuto, recoge cuatro o cinco respuestas y vuelve a pulsar la tecla B para mostrar la lista de nuevo.
EN LA DIAPOSITIVA: Que te pidan leer en voz alta, que los demás se den cuenta de que no entiendes algo, una discusión con un amigo y un juego que no te deja parar. Orienta la conversación hacia estas respuestas, pero acepta cualquier otra.
BIENESTAR DEL ALUMNADO: Si algún alumno revela algo grave, reconoce brevemente lo que te ha contado, continúa con la clase y haz un seguimiento después siguiendo los procedimientos de protección de menores o de bienestar del alumnado de tu centro.

Slide 25

Sección 2

Cuando estás demasiado activado

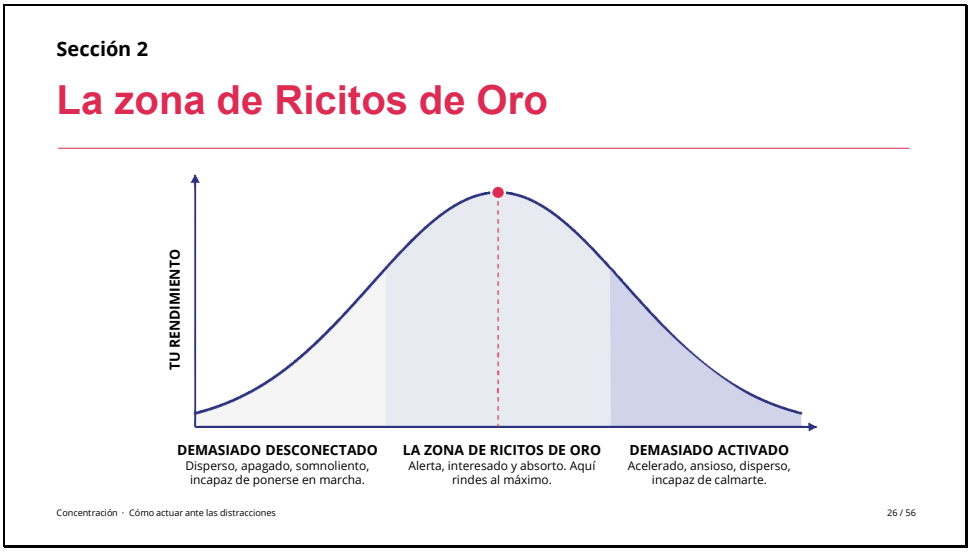
Qué ayuda: Reducir las exigencias durante un minuto, moverte y después volver a la tarea.

No se trata de “esforzarse más”. Esforzarte más es precisamente lo que lo empeora.



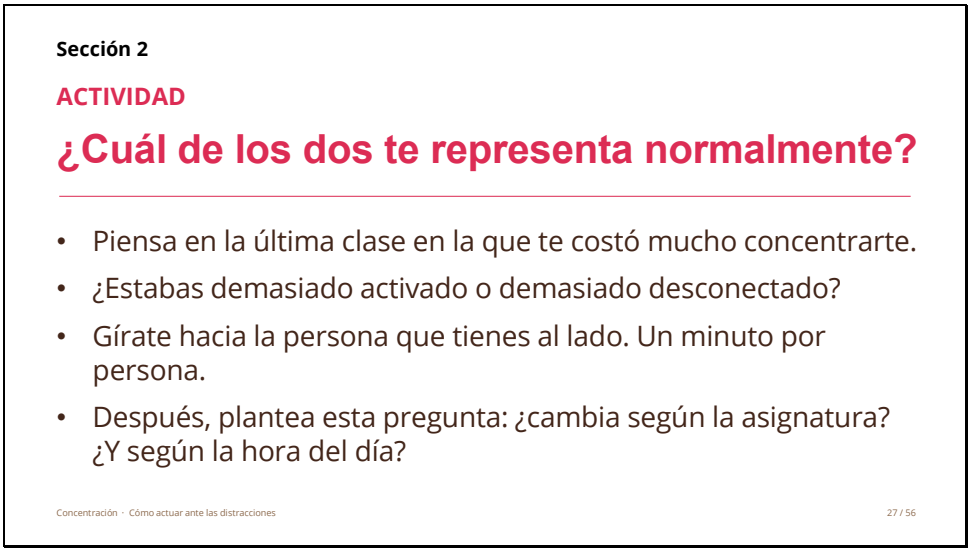
TIEMPO 1 min · RELOJ 35:40
HAZ: Da énfasis a la última frase. Es la que los alumnos recuerdan.
DI: “Si ya has sobrepasado el punto más alto de la curva, esforzarte más te hará sobrepasarlo aún más”.

Slide 26



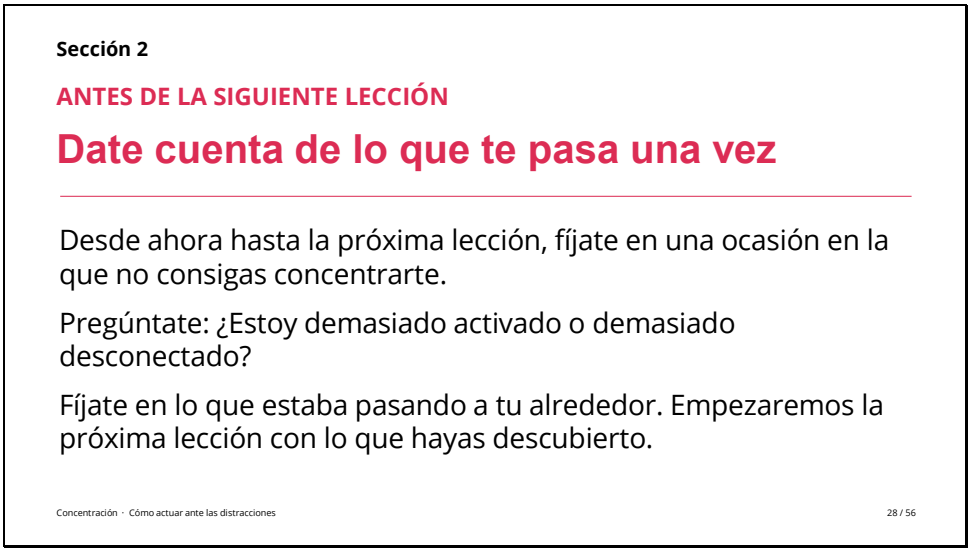
TIEMPO 2 min · RELOJ 36:40
EL DIAGRAMA CLAVE DE LA CLASE.
HAZ: Muéstralo y deja que lo observen antes de hablar. Después, recorre la curva con la mano: demasiado poco en este extremo, demasiado en el otro y el mejor rendimiento en el centro.
RETOMA: Señala que la clase ya lo había adivinado en la diapositiva 20.
DI: “Los dos extremos se sienten completamente distintos, pero ambos te impiden trabajar. Por eso tienes que saber en qué extremo te encuentras”.
FUENTE: Yerkes y Dodson (1908); Aston-Jones y Cohen (2005).

Slide 27



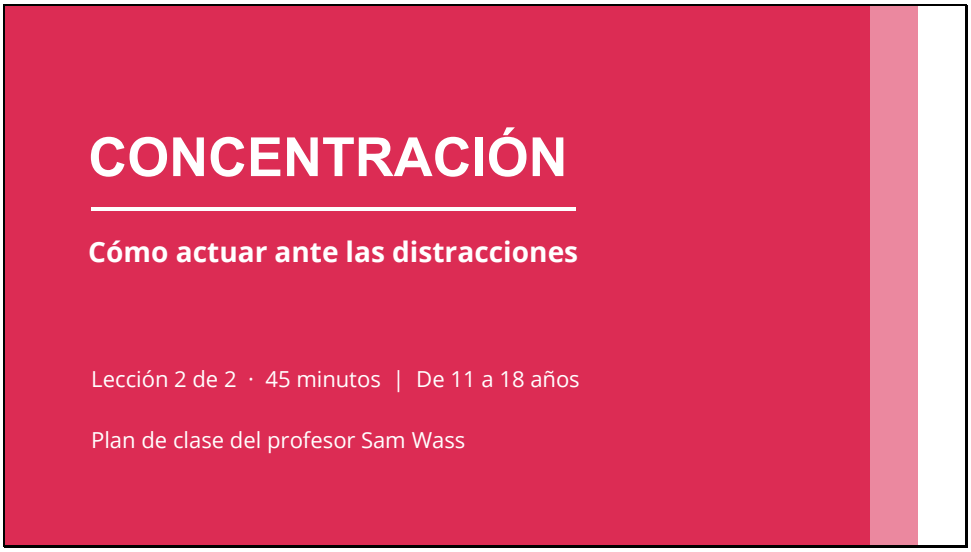
TIEMPO 5 min · RELOJ 38:40
ACTIVIDAD 2. Piensa, ponte en pareja y comparte. Página 2 de la hoja de actividades.
HAZ: Dedica a la actividad todo el tiempo previsto. Este es el momento de que los alumnos identifiquen su propio estado y el núcleo de la clase.
PUESTA EN COMÚN: Recoge cuatro o cinco respuestas. Es probable que algunos alumnos respondan “las dos cosas, en momentos diferentes”. Es la respuesta correcta, así que confírmalo.
NO preguntes a nadie directamente sin que se haya ofrecido para responder. Es algo personal.
ADAPTA: Ofrece la posibilidad de responder por escrito a los alumnos que prefieran no hablar.

Slide 28



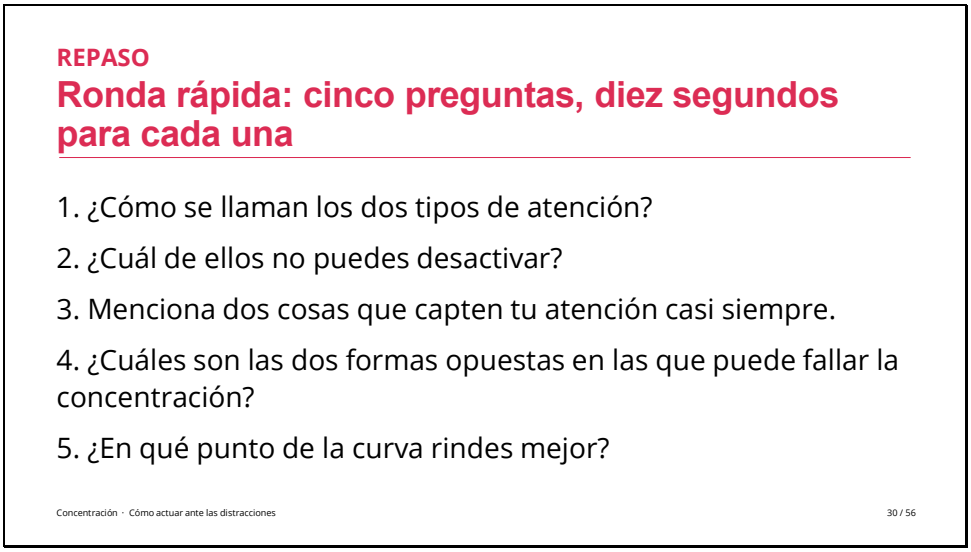
TIEMPO 1 min 20 s · RELOJ 43:40
CIERRE DE LA LECCIÓN 1.
HAZ: Léelo en voz alta. La misma pregunta aparece en el recuadro de la parte inferior de la página 2 de la hoja de actividades. Si recoges las hojas, pide a los alumnos que la copien en sus cuadernos.
DI: “Todavía no tenéis que solucionar nada. Basta con que os deis cuenta una vez y os fijéis en lo que estaba pasando a vuestro alrededor”.
LA SIGUIENTE LECCIÓN comenzará con un repaso rápido y preguntará a los alumnos qué han observado.
HOJAS: Recoge las hojas de actividades o pide a los alumnos que las traigan a la próxima clase. Las páginas 3 a 5 se utilizarán en la lección 2.

Slide 29



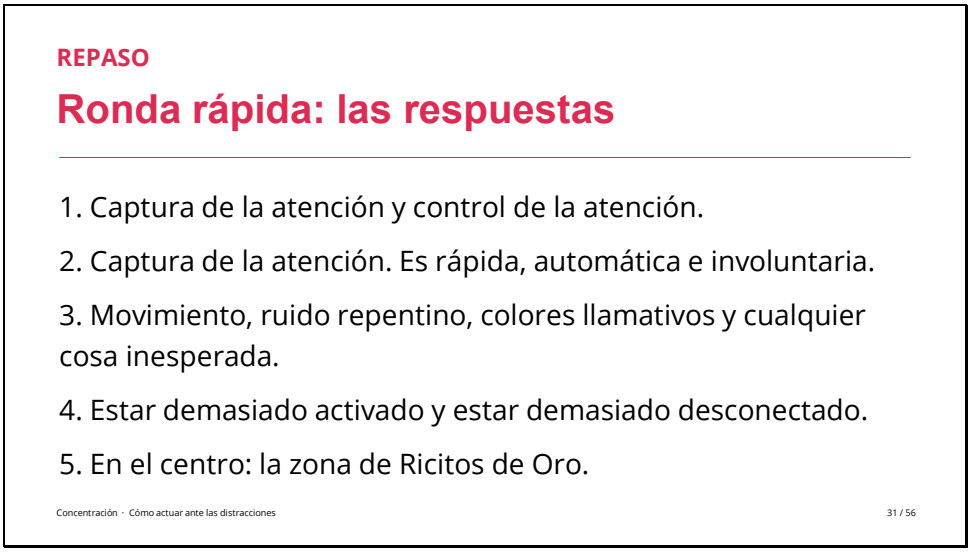
TIEMPO 30 s · RELOJ 00:00
LECCIÓN 2 DE 2. HAZ: Deja esta diapositiva proyectada mientras entra el alumnado. Devuelve las hojas de actividades de la lección 1.
PREPARACIÓN: Cada alumno necesita un bolígrafo y la hoja de actividades. Hoy se utilizarán las páginas 3 a 5.
RELOJ: El contador vuelve a empezar desde 00:00. Si se imparte completa, la lección 2 termina en el minuto 45:00.

Slide 30



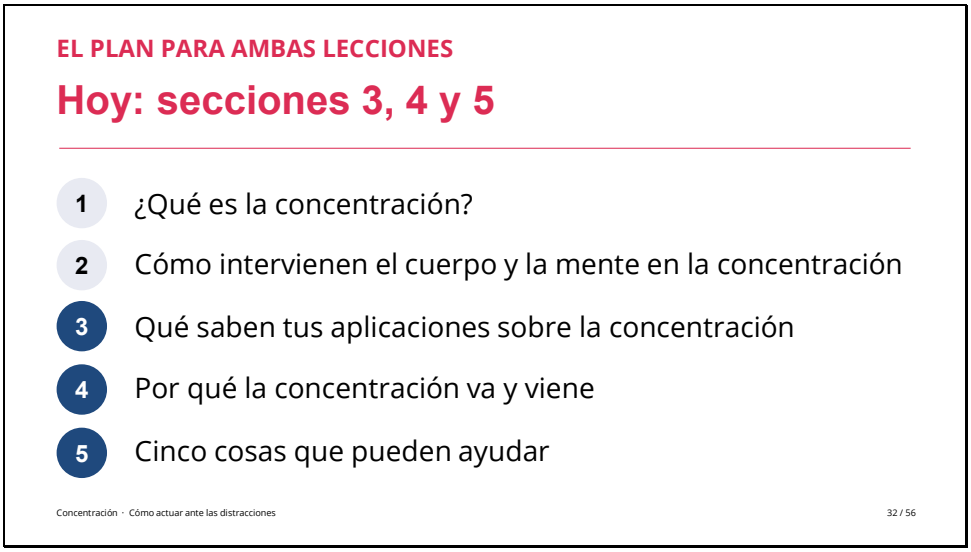
TIEMPO 3 min · RELOJ 00:30
REPASO. Página 3 de la hoja de actividades, parte superior.
HAZ: Lee cada pregunta en voz alta y deja diez segundos para responder por escrito. Sin hablar y sin consultar la página 1. Mantén un ritmo rápido.
POR QUÉ: Esto permite recordar las dos ideas en las que se basa la lección 2, los dos tipos de atención y las dos formas en las que puede fallar la concentración. Además, te muestra qué aspectos necesitan otros treinta segundos de explicación.
ALTERNATIVA: Repite durante treinta segundos la prueba de la vela de la diapositiva 15 y pregunta qué ha cambiado ahora que saben por qué ocurre.

Slide 31



TIEMPO 2 min · RELOJ 03:30
HAZ: Muestra las respuestas. Los alumnos corrigen sus propias respuestas. Pide que levanten la mano quienes hayan acertado las cinco preguntas.
LUEGO PREGUNTA: “Desde la última clase, ¿alguien se ha dado cuenta de que estaba demasiado activado o demasiado desconectado? ¿Qué estaba pasando?”. Recoge dos o tres respuestas.
PALABRAS CLAVE que hay que recuperar antes de la sección 3: captura de la atención y control de la atención.

Slide 32



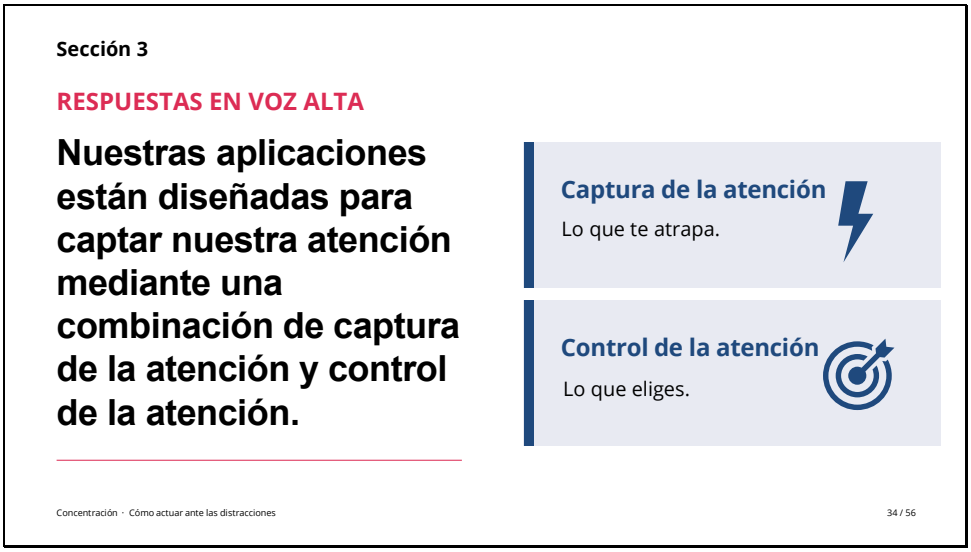
TIEMPO 30 s · RELOJ 05:30
HAZ: Señala las tres secciones que se van a tratar hoy y continúa.
CONEXIÓN: Las secciones 1 y 2 se vieron en la lección anterior. Hoy veremos qué dificulta la concentración y qué puedes hacer al respecto.

Slide 33



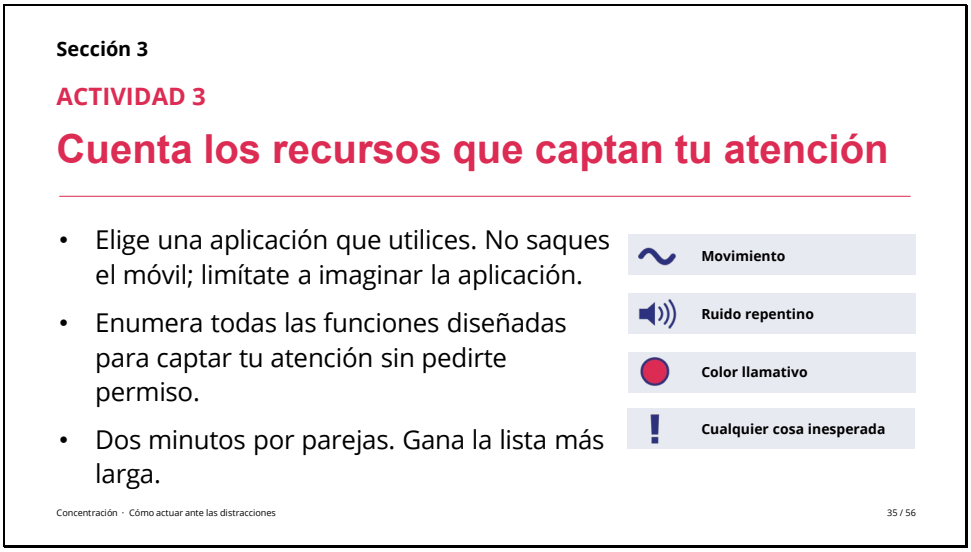
TIEMPO 10 s · RELOJ 06:00
SEPARADOR DE SECCIÓN. Esta parte debería despertar a toda la clase.

Slide 34



TIEMPO 3 min · RELOJ 06:10
HAZ: Léelo en voz alta. Da un minuto a las parejas para que piensen en un ejemplo de cada tipo y después recoge tres o cuatro ejemplos de cada uno. Escríbelos en la pizarra en dos columnas: lo que capta tu atención sin que tú lo elijas y lo que eliges tú.

Slide 35



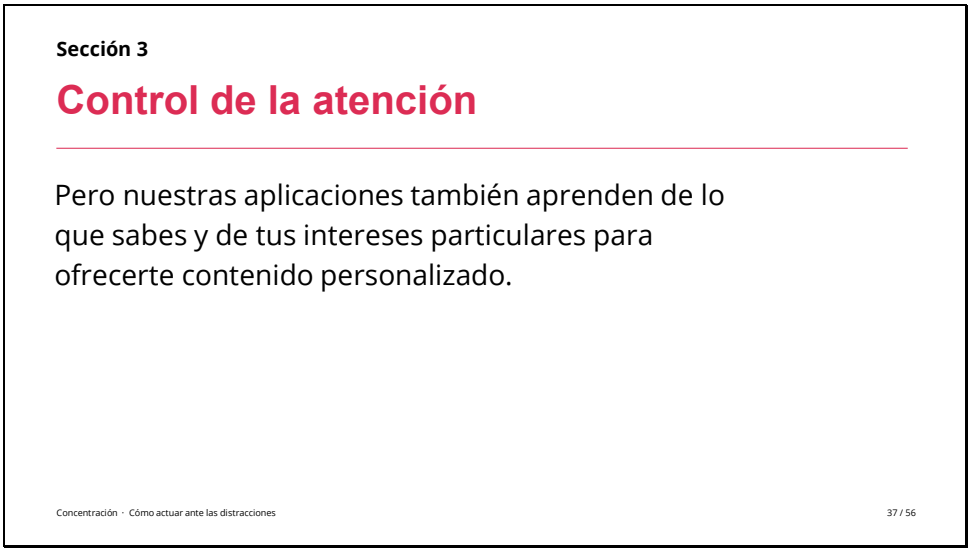
TIEMPO 4 min 30 s · RELOJ 09:10
ACTIVIDAD 3. Página 3 de la hoja de actividades.
HAZ: Dos minutos por parejas. Después, elige la lista más larga y plantea la pregunta que aparece al final de la hoja de actividades: ¿cuál de estas funciones podrías desactivar esta noche? Espera listas largas. A los alumnos se les da mucho mejor esta actividad que a los adultos.
POR QUÉ FUNCIONA: Pasan de ser el objetivo de las aplicaciones a analizar cómo están diseñadas.
NO SE PERMITE EL USO DEL MÓVIL: Avísalo antes de empezar.

Slide 36



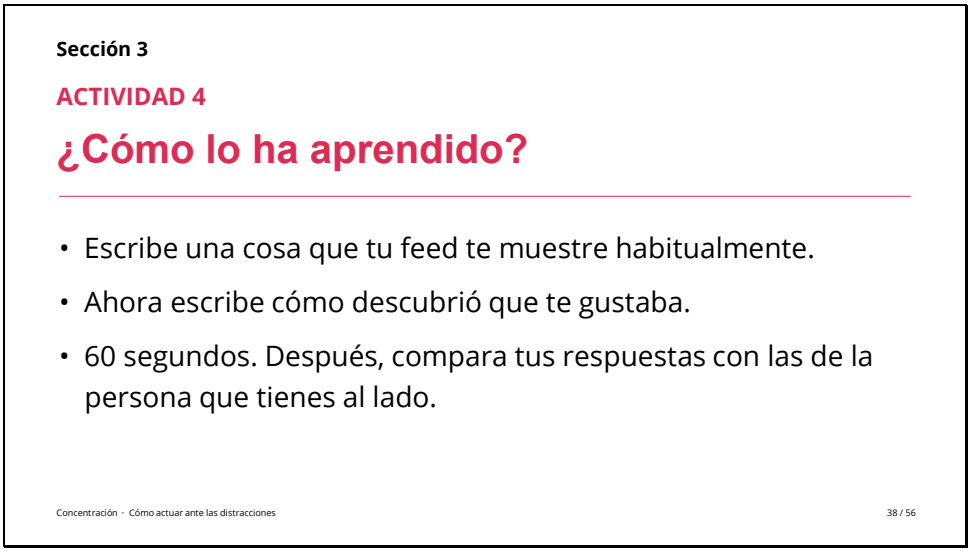
TIEMPO 1 min 15 s · RELOJ 13:40
HAZ: Deja que se reproduzca. Señala cada elemento a medida que se anima: el número del globo de notificación que aumenta, la cuenta atrás de la reproducción automática, la racha y el mensaje “Alguien está escribiendo...”.
PREGUNTA: “¿Cuál de estas cosas tienes ahora mismo en el bolsillo?”.

Slide 37



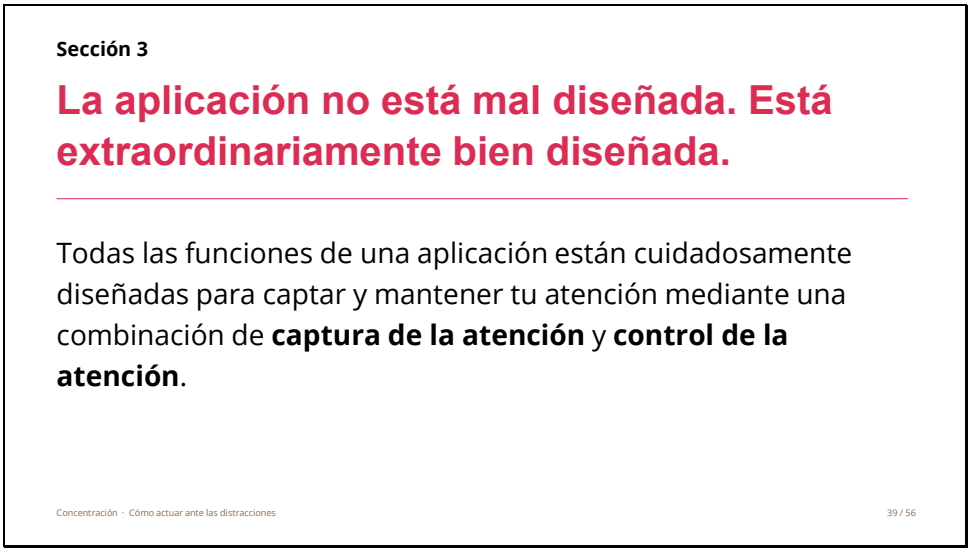
TIEMPO 45 s · RELOJ 14:55
HAZ: Léelo en voz alta y continúa.
CONEXIÓN: Esta es la parte que los alumnos no suelen esperarse. La aplicación no solo capta su atención, sino que también les ofrece lo que ellos mismos han elegido.

Slide 38



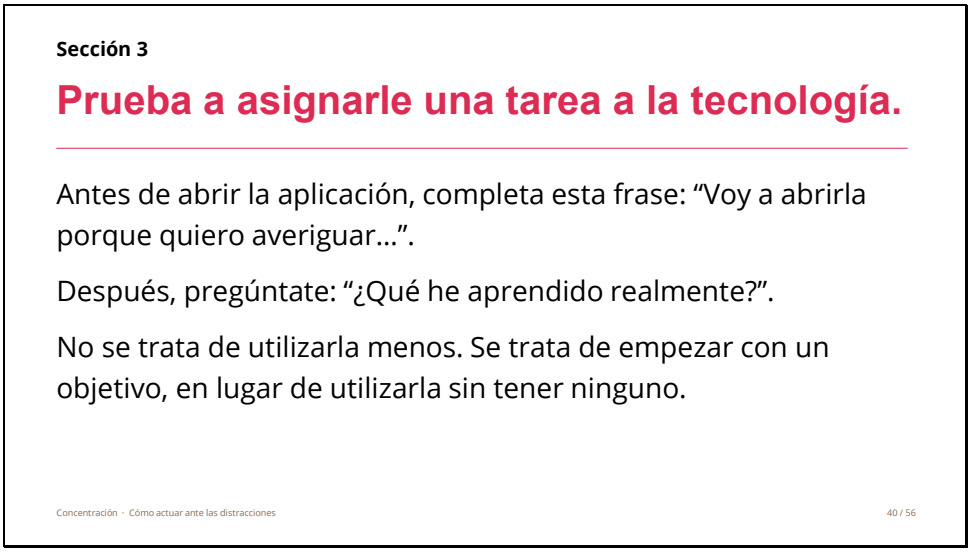
TIEMPO 4 min · RELOJ 15:40
ACTIVIDAD 4. Página 4 de la hoja de actividades.
HAZ: Dedica 60 segundos a escribir y otros 60 a comparar las respuestas. Recoge tres o cuatro respuestas.
PUESTA EN COMÚN: Se lo has enseñado tú. Cada pausa, cada vez que has vuelto a ver algo y cada segundo que no has pasado de largo.
NO SE PERMITE EL USO DEL MÓVIL. No hace falta sacar el móvil para hacer esta actividad. Si lo hacéis ahora, perderéis el resto de la clase.

Slide 39



TIEMPO 1 min 15 s · RELOJ 19:40
CONSEJO PRÁCTICO que merece la pena añadir: es mejor dejar el móvil fuera de la habitación que boca abajo sobre la mesa. Es algo concreto que puedes poner a prueba esta misma noche.
FUENTE: Ward et al. (2017), sobre el efecto de la presencia del móvil. Un estudio de replicación posterior no encontró el mismo efecto, así que preséntalo como algo que merece la pena probar, no como algo demostrado. Consulta las notas de contexto para el profesorado.

Slide 40



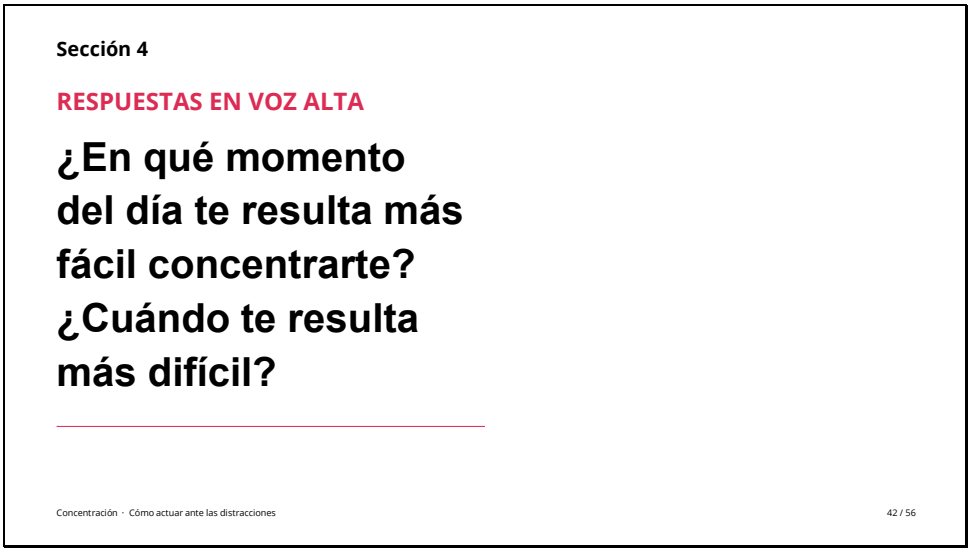
TIEMPO 2 min · RELOJ 20:55
HAZ: Invéntate una frase en voz alta y hazlo mal a propósito, para que vean cómo suena una opción poco convincente. Después, formula una buena. A continuación, dales un minuto para completar la frase pensando en la aplicación que eligieron en la Actividad 3 y para compartirla con la persona que tienen al lado.
DESTACA: Esto no es una prohibición. Las prohibiciones hacen que el alumnado desconecte.

Slide 41



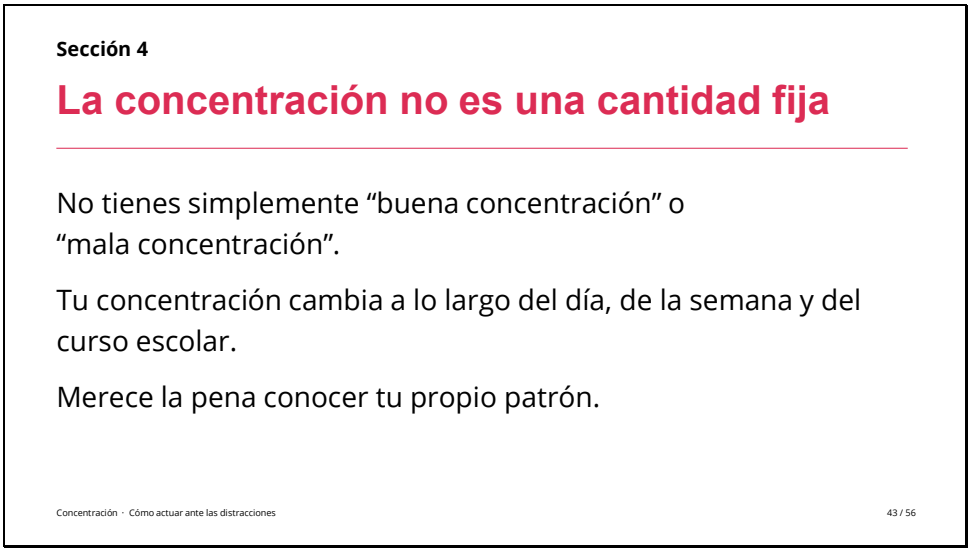
TIEMPO 10 s · RELOJ 22:55
SEPARADOR DE SECCIÓN. Haz clic para avanzar directamente.

Slide 42



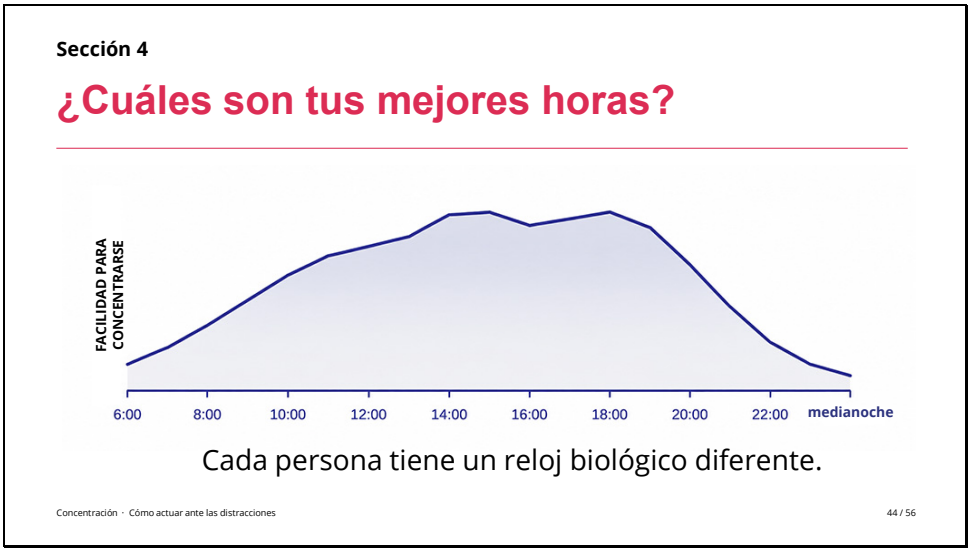
TIEMPO 2 min 30 s · RELOJ 23:05
HAZ: Recoge seis o siete respuestas rápidamente. No hagas comentarios sobre ninguna.
FÍJATE EN: Hasta qué punto discrepan entre sí. Ese desacuerdo es precisamente la clave de la siguiente diapositiva.

Slide 43



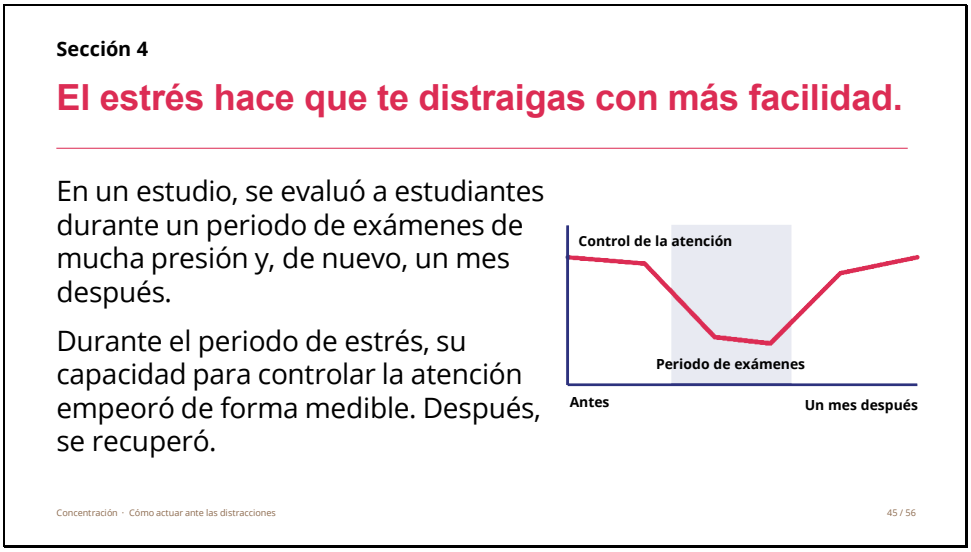
TIEMPO 1 min · RELOJ 25:35
POR QUÉ ES IMPORTANTE: Esto presenta la concentración como un estado, no como un rasgo. Es importante para cualquier alumno que ya haya decidido que “se le da mal concentrarse”.
DI: “Nadie en esta sala es incapaz de concentrarse. Todo el mundo en esta sala tiene una concentración que cambia”.

Slide 44



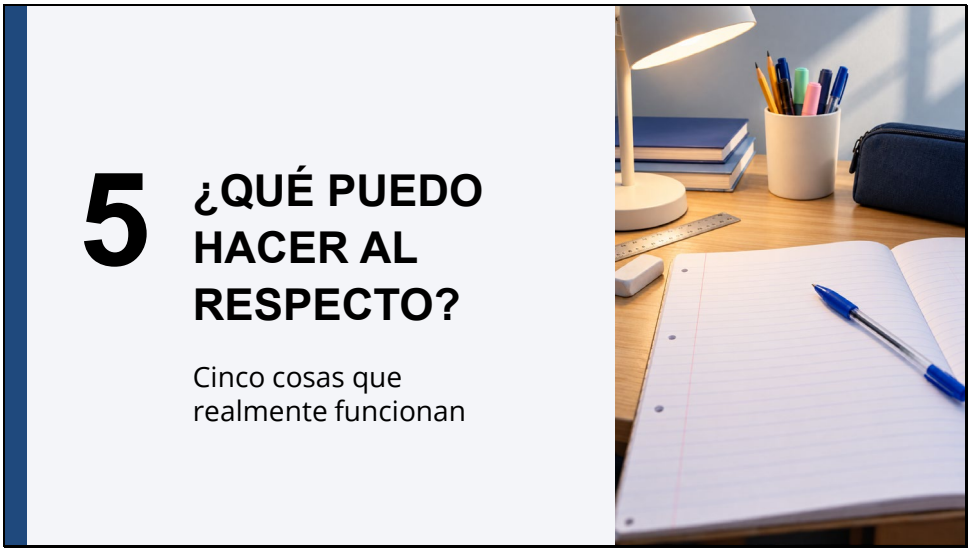
TIEMPO 1 min 30 s · RELOJ 26:35
HAZ: Pide que levanten la mano quienes reconozcan la forma que aparece en pantalla y quienes tengan un patrón completamente diferente.
DI: “Tu reloj biológico no se adapta a tus preferencias. Así que la pregunta útil no es cuándo te gustaría trabajar, sino cuándo consigues hacer las cosas de verdad”.

Slide 45



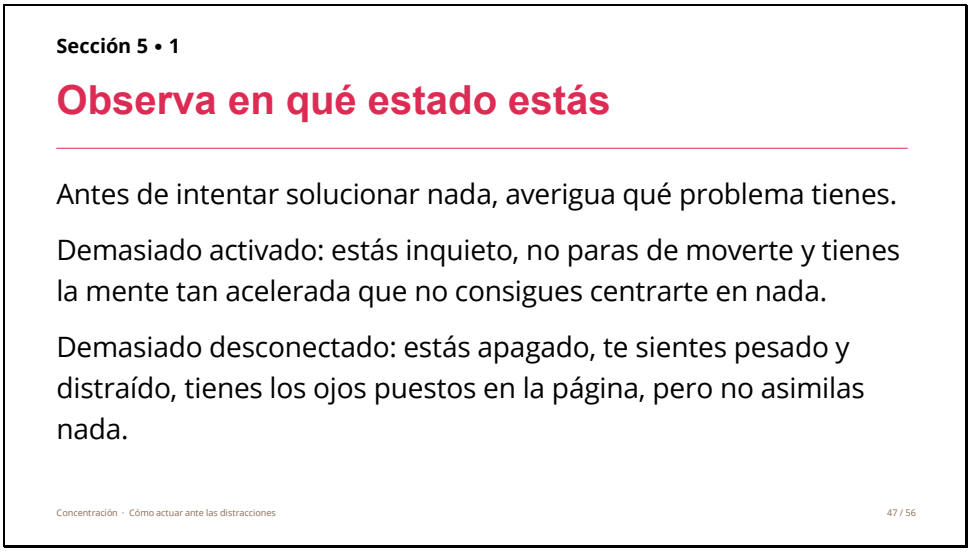
TIEMPO 1 min 30 s · RELOJ 28:05
LO TRANQUILIZADOR ES QUE ES REVERSIBLE. Dilo explícitamente: es algo temporal y la capacidad de concentración se recupera.
DI: “Así que el momento en el que más necesitas concentrarte es precisamente cuando más te cuesta hacerlo. Eso no es un defecto personal. Lo que significa es que merece la pena planificar teniendo esto en cuenta”.
FUENTE: Liston, McEwen y Casey (2009). Consulta las notas de contexto para el profesorado.

Slide 46



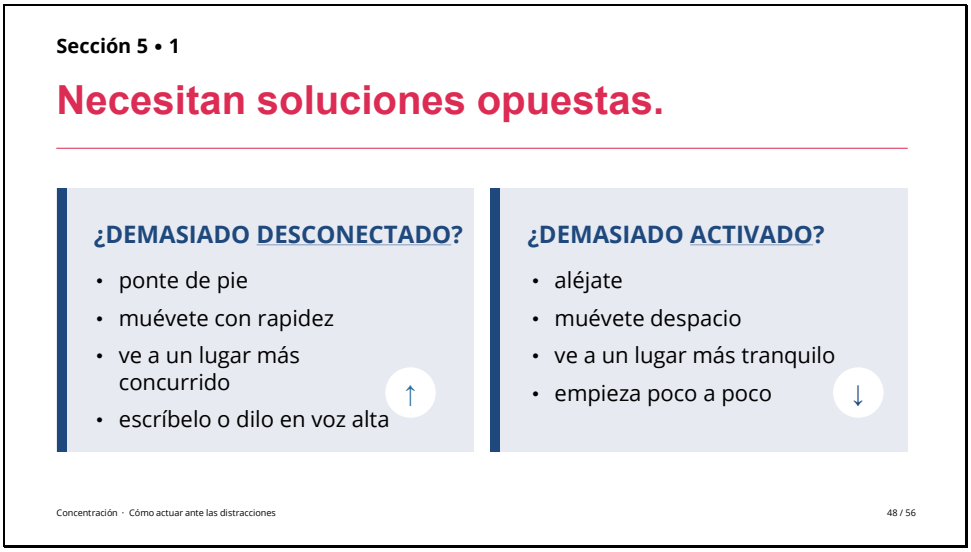
TIEMPO 10 s · RELOJ 29:35
SEPARADOR DE SECCIÓN. Haz clic para avanzar directamente.

Slide 47



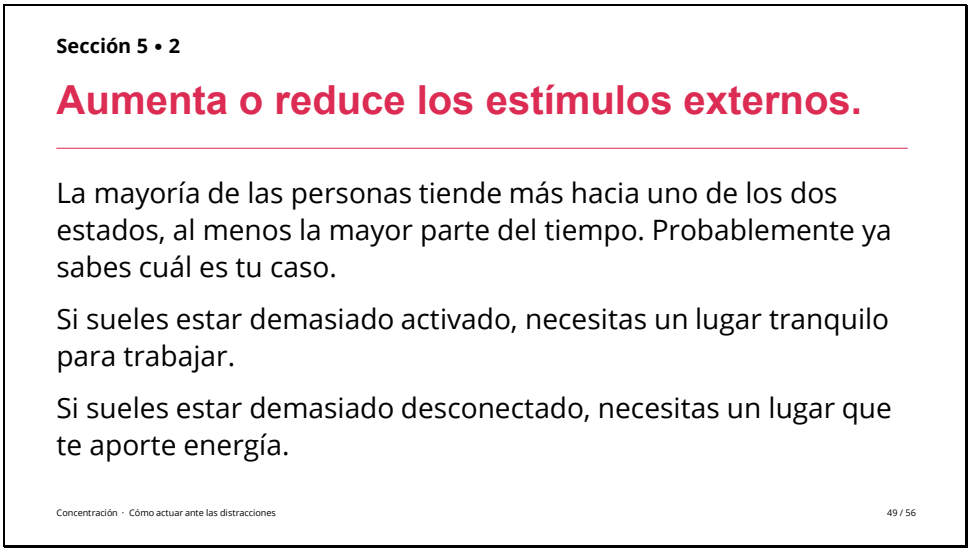
TIEMPO 1 min · RELOJ 29:45
SOLO REPASO, sin contenido nuevo.
RELACIÓNALO EXPLÍCITAMENTE con la Actividad 2 de la lección anterior. Los alumnos ya han identificado cuál de los dos estados suele ser el suyo.
DI: “Comprobarlo solo lleva cinco segundos. ¿Estoy demasiado activado o demasiado desconectado?”.

Slide 48



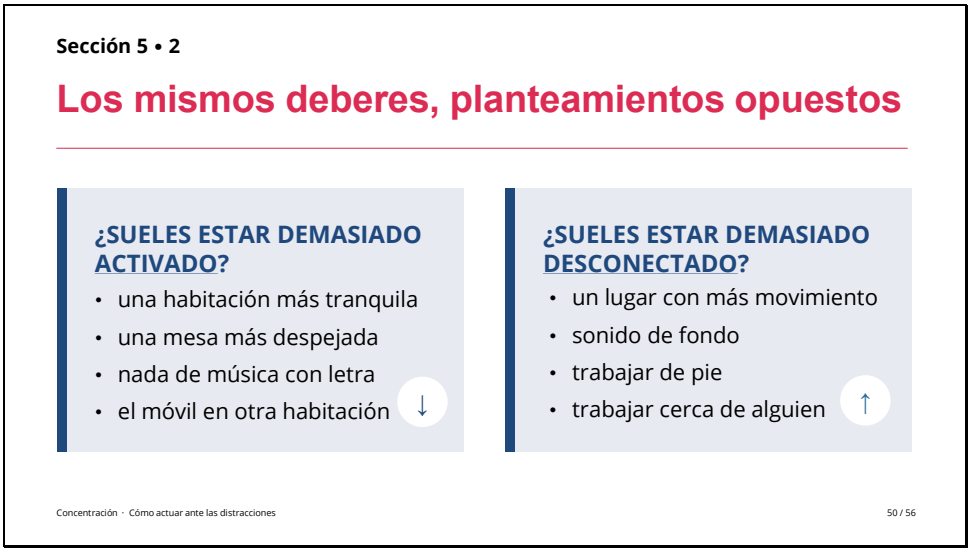
TIEMPO 1 min · RELOJ 30:45
PUNTO CLAVE: Primero hay que identificar el problema, porque las soluciones son opuestas. Si aplicas la solución equivocada, lo empeorarás.
DI: “Por eso no funcionan los consejos de estudio genéricos: parten de la idea de que todo el mundo tiene el mismo problema”.

Slide 49



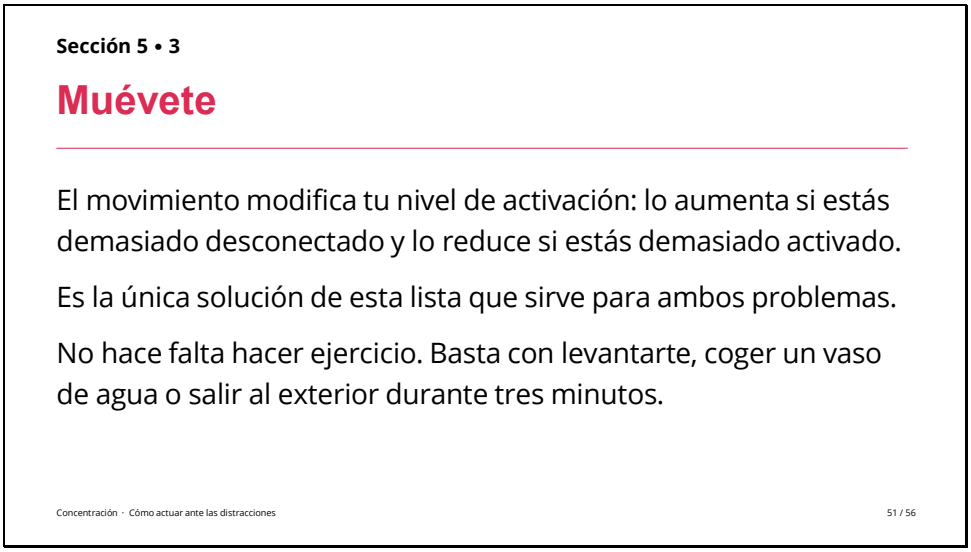
TIEMPO 45 s · RELOJ 31:45
SOLO REPASO.
RETOMA la curva de Ricitos de Oro de la lección anterior, en la diapositiva 26. Cada persona tiende a situarse de partida en un punto diferente de la misma curva.

Slide 50



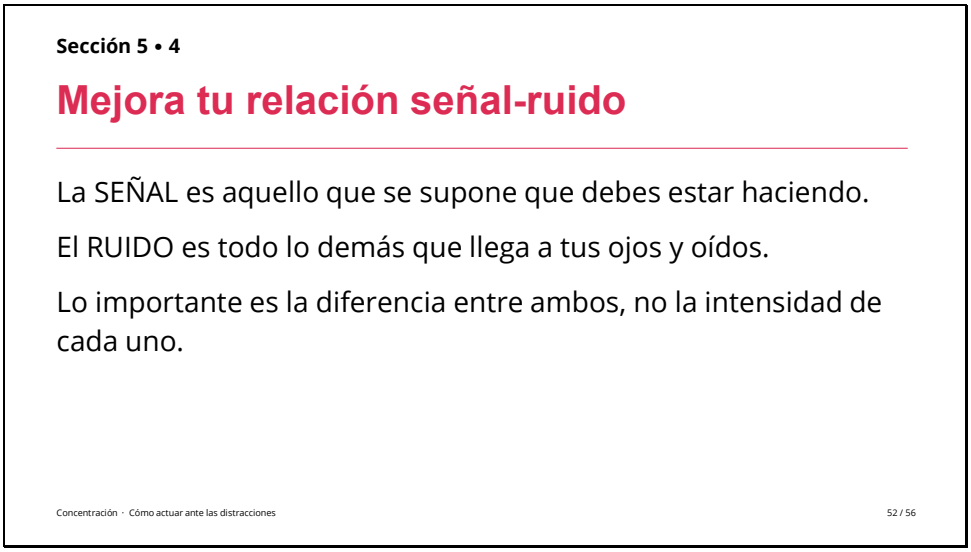
TIEMPO 1 min 30 s · RELOJ 32:30
ESTA ES LA DIAPOSITIVA QUE DA AL ALUMNADO PERMISO para ignorar los consejos de estudio que no le funcionan. A menudo, esa es la idea más útil de toda la lección.
DI: “Estudiar en silencio en tu habitación funciona de maravilla para algunas personas y es un desastre para otras. Ninguna de las dos lo está haciendo mal”.
VIGILA QUE los alumnos no lleguen a la conclusión de que son permanentemente “personas demasiado activadas” o “personas demasiado desconectadas”. Explica que esto varía según el día, la asignatura y la hora. La tendencia habitual es solo una primera hipótesis, no una etiqueta.

Slide 51



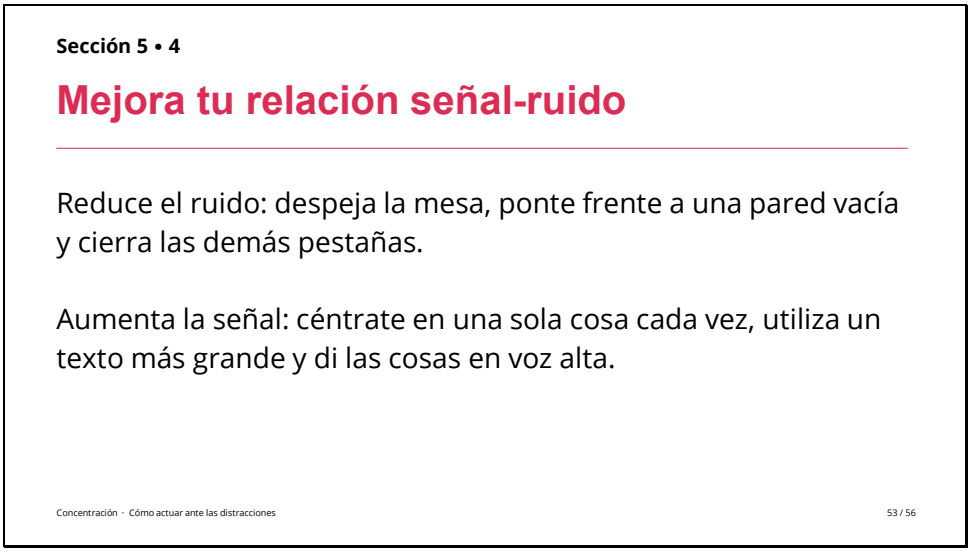
TIEMPO 1 min · RELOJ 34:00
CONSEJO PRÁCTICO QUE MERECE LA PENA DECIR EN VOZ ALTA: “Si has leído la misma frase tres veces, moverte te ayudará más que esforzarte todavía más”.
EXPLICA TAMBIÉN ESTO, o te lo preguntarán: durante una clase, moverse significa sentarse más erguido, hacer círculos con los hombros o pedir permiso para ir a por un vaso de agua. Salir al exterior es una opción para cuando trabajas por tu cuenta.

Slide 52



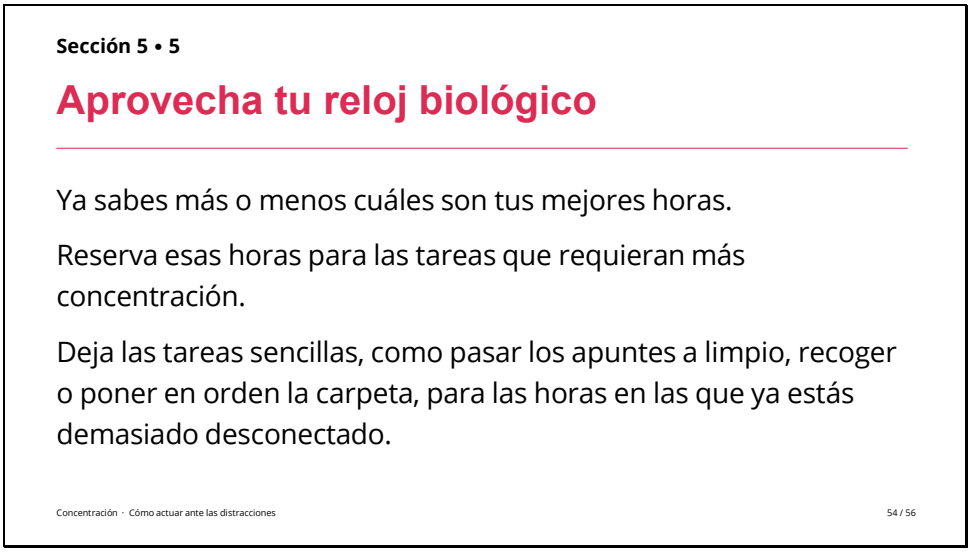
TIEMPO 1 min · RELOJ 35:00
HAZ: Léelo en voz alta y continúa.
NOTA PARA EL PROFESORADO: las cifras de decibelios se han omitido deliberadamente en las diapositivas del alumnado porque no significan nada sin un punto de referencia. Consulta las notas de contexto para el profesorado si quieres conocerlas.

Slide 53



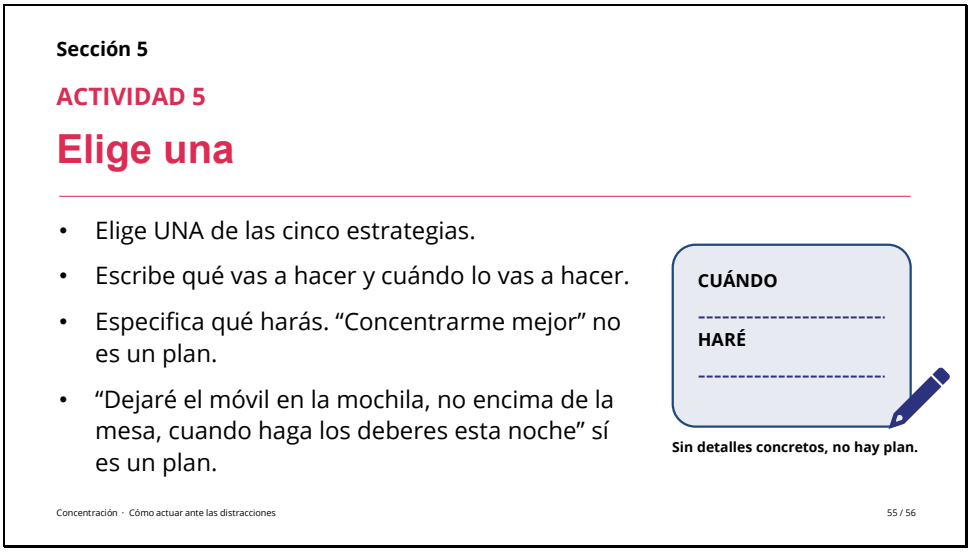
TIEMPO 1 min · RELOJ 36:00
HAZ: Léelo en voz alta y continúa.
PREGUNTA: “¿Cuál de estas dos opciones te resultaría más fácil poner en práctica esta misma noche?”.

Slide 54



TIEMPO 1 min · RELOJ 37:00
SOLO REPASO: Esto retoma la diapositiva sobre el reloj biológico de la sección 4.

Slide 55



TIEMPO 6 min · RELOJ 38:00
ACTIVIDAD 5. ACTIVIDAD DE CIERRE. Página 5 de la hoja de actividades.
HAZ: Dedica cuatro minutos a escribir y, después, un minuto a que los alumnos lean su plan a la persona que tienen al lado. Recoge los planes o pide a los alumnos que los guarden en sus cuadernos. Vuelve a revisarlos dentro de unas dos semanas. Esa revisión es lo que hace que el plan funcione.
POR QUÉ SE UTILIZA ESTE FORMATO: “Cuando ocurra X, haré Y” es una intención de implementación y resulta mucho más eficaz que una intención general. Consulta las notas de contexto para el profesorado.
SI TE ESTÁS QUEDANDO SIN TIEMPO: Acorta la puesta en común de la diapositiva 42, no esta actividad.

Slide 56

La concentración no es algo que se tenga o no se tenga.

Es algo para lo que puedes crear las condiciones adecuadas.