

Del bloqueo al primer paso.

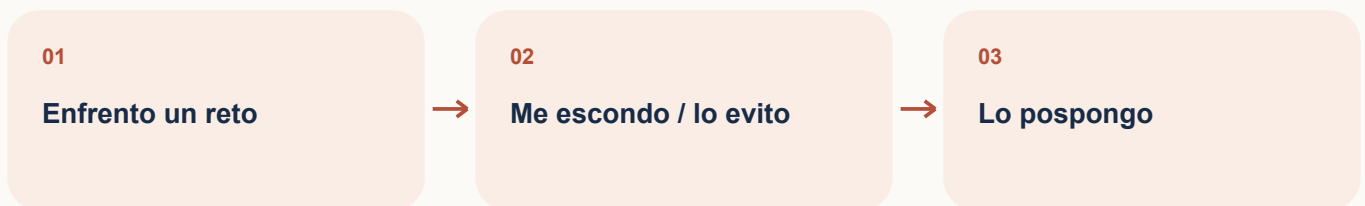
Mi dificultad al enfrentar retos académicos

01 / MI DESAFÍO DE APRENDIZAJE

Tengo dificultad para entender cómo pasar de un reto académico a una primera acción concreta, porque al momento de enfrentarlo tiendo a evitarlo, me escondo y termino procrastinando.

LO QUE RECONOZCO EN MI EXPERIENCIA

Me cuesta enfrentar los retos. Cuando llega el momento de actuar, termino evitándolos y dejándolos para después. Quiero comprender mejor ese momento y encontrar una manera concreta de dar el primer paso.



El reto sigue pendiente.

MI HIPÓTESIS INICIAL

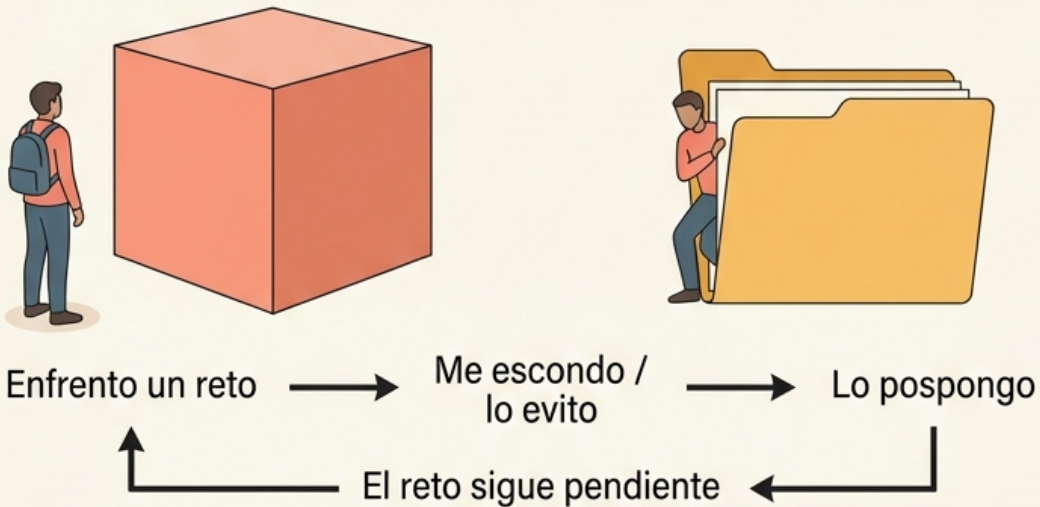
Representar el reto como una secuencia de pasos podría ayudarme a distinguir entre todo lo que tengo pendiente y la primera acción que puedo intentar. Quiero probarlo con una tarea real y observar si logro comenzar.

Enfoque académico: comprender cómo descomponer una tarea y elegir una acción inicial. La hipótesis está por comprobarse.

Del bloqueo al primer paso

Tengo dificultad para entender cómo pasar de un reto académico a una primera acción concreta, porque al momento de enfrentarlo tiendo a evitarlo, me escondo y termino procrastinando

Lo que me pasa



Lo que quiero probar



Hoy puedo empezar por una parte del reto

Omar Reyes Barrueta · Semana 3

Una ruta que quiero probar.

Mi representación muestra el ciclo de evitación y una alternativa concreta.

02 / DEL RETO A UNA ACCIÓN OBSERVABLE

1

Definir el resultado

Escribir qué pide la tarea y cómo se vería una primera entrega.

2

Elegir una acción pequeña

Seleccionar un paso concreto que pueda empezar ahora.

3

Probar 10 minutos

Hacer un intento breve como experimento, sin exigir terminar todo.

4

Revisar y continuar

Observar qué hice, qué me frenó y cuál sería el siguiente paso.

EJEMPLO HIPOTÉTICO / EMPEZAR UN INFORME

Primer paso: abrir el documento y escribir tres preguntas que debe responder. Señal de avance: las tres preguntas están escritas.

POR QUÉ ELEGÍ ESTE VISUAL

Un diagrama con dos recorridos permite comparar lo que me ocurre con lo que quiero probar. Una escalera o un storyboard son otras opciones posibles; propongo el diagrama porque hace más clara la relación entre evitar el reto y dejarlo pendiente.

QUÉ QUIERO OBSERVAR AL PROBARLO

¿Logré iniciar una acción concreta? ¿Qué parte siguió siendo confusa? ¿Qué cambiaría para el siguiente intento? El resultado todavía está pendiente.

Referencias de estructura: aportes anónimos del grupo del 9 de septiembre sobre proyectos por fases y ciclos de evitación (chat, líneas 16423-16428 y 16601-16605). Consigna oficial del 8 y 9 de septiembre. Esta reflexión adapta esas ideas a mi propio reto.