

FICHA N° 5

ASIGNATURA:	TUTORIA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL III
CICLO ESCOLAR:	2020-2021
PROFESOR:	ACADEMIA DE TUTORÍA TERCER GRADO
SEMANA DE TRABAJO:	SEMANAS DEL 16 AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2020.
ÁMBITO DE INTERVENCIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> • SEGUIMIENTO AL PROCESO ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS
APRENDIZAJE ESPERADO:	<ul style="list-style-type: none"> • QUE LOS ALUMNOS DESARROLLEN HABILIDADES PARA IMPLEMENTAR ACCIONES CONCRETAS QUE FAVOREZCAN EL APRENDIZAJE DE HÁBITOS DE ESTUDIO.
FRASE:	<p><i>Ten paciencia con todas las cosas, especialmente contigo mismo (Saint Francis de Sales)</i> Una recomendación para dirigir a uno mismo la atención y preguntarse si realmente se está haciendo todo lo que se puede hacer o se usan excusas para no seguir estudiando. No seamos impacientes ni abandonemos el camino ante el primer impedimento que encontremos en él. A la meta se llega con esfuerzo, sacrificio y perseverancia. Y en la meta está el premio que recibiremos a su debido tiempo.</p>
Actividad 1:	<p>Ejercicio 1.</p> <p>Analiza y trata de comprender las indicaciones siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Debes trabajar cada día como si tu vida estuviera en juego. *Debes aprender que, con paciencia, puedes controlar tu destino. *Debes trazar con cuidado tu destino o siempre derribarás. *Debes prepararte para la oscuridad, mientras viajas bajo la luz del sol. *Debes sonreírle a la adversidad hasta que ésta se te rinda. *Debes comprender que los planes son sólo sueños cuando no hay acción. *Debes sacudir las telarañas de tu mente antes de que éstas de aprisionen. *Debes aligerar tu carga si quieres llegar a tu destino. *Nunca debes olvidar que siempre es más tarde de lo que piensas. <p>Contesta las siguientes preguntas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- ¿Por qué crees que es importante estudiar? 2.- ¿Qué características tienen las personas que triunfan? 3.- ¿Qué actitudes debes cambiar para alcanzar tus metas en los estudios?
Actividad 2:	<p>A continuación, se mencionan algunos distractores de la conducta de estudio, reconócelos y trata de comprender si los utilizas en tu vida diaria.</p> <p>Estos distractores se pueden clasificar en tres grandes grupos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1). Distractores psicológicos. <ul style="list-style-type: none"> ✚ Problemas emocionales de tipo afectivo. ✚ Presiones, tensiones. ✚ Problemas con los padres. ✚ Fricciones con los compañeros de grupo.

- + Fricciones con la pareja.
- + Preocupaciones por falta de dinero.
- + Enfermedades de un familiar.

2). Distractores físicos. (Están presentes en el medio ambiente):

- + Televisión.
- + Computadoras.
- + Teléfonos.
- + Ruido exterior.
- + Conversación entre múltiples personas.

3). Distractores visuales.

- + Televisión.
- + Fotos de artistas.
- + Soñar despierto.
- + Tik-tok

Observa los siguientes comentarios:

Esto provoca falta de concentración y agotamiento, ya que tus pensamientos se centran en ellas y no en el estudio. A veces culpamos a otras personas por situaciones desagradables que nos ocurren, a los maestros, a nuestros padres, por falta de... o el exceso de.... La mejor manera de hacer efectivo un cambio conductual en el estudio es considerar las actividades como algo agradable, útil e importante para nuestro éxito escolar.

La desorganización es el descuido en las condiciones ambientales, la falta de control sobre uno mismo y los objetos que nos rodean, el no poder encontrar lo necesario para estudiar, las notas, las libretas, los libros, hasta lo más elemental como los lápices, al iniciar a estudiar evita este tipo de distracciones y prepara las condiciones adecuadas para tu estudio.

Tener un buen lugar donde estudiar, así como un horario fijo de estudio, cómodo, con iluminación y ventilación adecuada, sin ruidos, ni distractores. Lo debes considerar siempre antes de estudiar.

Contesta las siguientes preguntas.

- 1.- ¿Cuáles distractores consideras que son los que más influyen en el estudio?
- 2.- Cómo deben ser las condiciones para que no existan distractores al estudiar?
- 3.- ¿Qué opinas acerca de los distractores psicológicos?
- 4.- ¿Tienes algún problema sobre un distractor psicológico, como problemas con tus padres, o algún otro?
- 5.- ¿Cuál crees que sea la razón por la que tienes ese problema?
- 6.- ¿Piensas que tiene solución?, ¿Cuál sería esa solución?

IDEAS CLAVE (RETROALIMENTACIÓN)	7 consejos para ser un mejor estudiante: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Motívate... ➤ Piensa en que tendrás tiempo para todo... ➤ Explora diversas técnicas de estudio... ➤ No te distraigas... ➤ Descansa lo suficiente... ➤ Prioriza las materias que te cuestan más... ➤ Apóyate en material en internet.
	EJERCICIO 2: Busca los siguientes conceptos y escríbelos en tu libreta e ilústralos. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apuntes ✓ Constancia ✓ Descanso ✓ Disciplina ✓ Éxito ✓ Grupo de estudio ✓ Hábitos ✓ Optimismo ✓ Organización ✓ Paciencia ✓ Técnicas de estudio
¿QUÉ MATERIALES NECESITO?	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno • Lápiz. • Colores. • Dispositivo con acceso a internet: tableta, celular, otros.
NOTA IMPORTANTE:	Al realizar las actividades en tu libreta, deberás anotar en la parte superior: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tu nombre completo. ✓ Tu número de lista (si cuentas con él). ✓ Título del trabajo. ✓ La semana de trabajo a la que corresponde. ✓ Fecha de entrega de tu trabajo. ✓ Deberás enviarlo al correo de tu maestro de la asignatura y grado que corresponde. ✓ Debe ser visible y con letra legible (a puño y letra) (<i>no trabajos elaborados a computadora y pegados en la libreta</i>). ✓ Puedes ilustrar tus trabajos con imágenes, dibujos, márgenes, etc. ✓ Se revisará la calidad y excelencia del trabajo.
EVALUACIÓN:	Se evaluará limpieza, si el trabajo lo presenta con calidad y si contesta adecuadamente las preguntas, así como la investigación e ilustración de los conceptos solicitados del ejercicio 2

LISTA DE COTEJO
TERCER GRADO

	ASPECTO A EVALUAR	SI	NO
30%	Contesta correctamente las preguntas relacionadas con los comentarios.		
20%	Escribe de forma concreta y relacionando con el tema los conceptos.		
20%	Entrega en tiempo y forma la ficha (30 de noviembre de 2020).		
30%	El trabajo lo presenta con calidad y excelencia.		
100%	Total general		