

**FICHA N° 5**

<b>ASIGNATURA:</b>	<b>TUTORIA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL III</b>
<b>CICLO ESCOLAR:</b>	2020-2021
<b>PROFESOR:</b>	<b>ACADEMIA DE TUTORÍA TERCER GRADO</b>
<b>SEMANA DE TRABAJO:</b>	<b>SEMANAS DEL 16 AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2020.</b>
<b>ÁMBITO DE INTERVENCIÓN:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SEGUIMIENTO AL PROCESO ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS</li> </ul>
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUE LOS ALUMNOS DESARROLLEN HABILIDADES PARA IMPLEMENTAR ACCIONES CONCRETAS QUE FAVOREZCAN EL APRENDIZAJE DE HÁBITOS DE ESTUDIO.</li> </ul>
<b>FRASE:</b>	<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>
<b>Actividad 1:</b>	<p><b>Ejercicio 1.</b></p> <p>Analiza y trata de comprender las indicaciones siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Debes trabajar cada día como si tu vida estuviera en juego.</li> <li>*Debes aprender que, con paciencia, puedes controlar tu destino.</li> <li>*Debes trazar con cuidado tu destino o siempre derribarás.</li> <li>*Debes prepararte para la oscuridad, mientras viajas bajo la luz del sol.</li> <li>*Debes sonreírle a la adversidad hasta que ésta se te rinda.</li> <li>*Debes comprender que los planes son sólo sueños cuando no hay acción.</li> <li>*Debes sacudir las telarañas de tu mente antes de que éstas de aprisionen.</li> <li>*Debes aligerar tu carga si quieres llegar a tu destino.</li> <li>*Nunca debes olvidar que siempre es más tarde de lo que piensas.</li> </ul> <p>Contesta las siguientes preguntas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- ¿Por qué crees que es importante estudiar?</li> <li>2.- ¿Qué características tienen las personas que triunfan?</li> <li>3.- ¿Qué actitudes debes cambiar para alcanzar tus metas en los estudios?</li> </ol>
<b>Actividad 2:</b>	<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"> <li>1). Distractores psicológicos. <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Problemas emocionales de tipo afectivo.</li> <li>✚ Presiones, tensiones.</li> <li>✚ Problemas con los padres.</li> <li>✚ Fricciones con los compañeros de grupo.</li> </ul> </li> </ol>

- + 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?

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

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		