



**ESCUELA
PREPARATORIA
ESTATAL NO. 6
“ALIANZA DE
CAMIONEROS”**

SEMESTRE 1

GUÍA DIDÁCTICA

**CICLO ESCOLAR
2023-2024**

**MÉRIDA YUCATÁN A
AGOSTO DE 2023**



**TALLER de
TÉCNICAS y
HABILIDADES
de
APRENDIZAJE**

Introducción

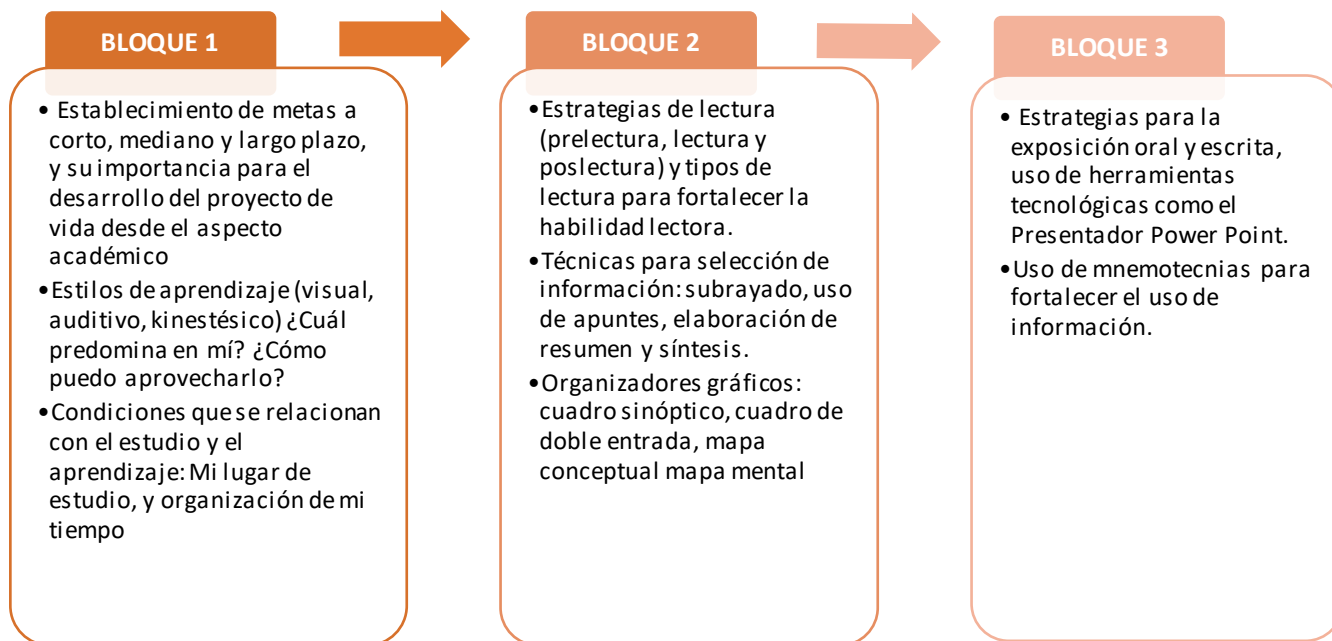
a la asignatura y a tu libro

Taller de técnicas y habilidades de aprendizaje

Este material didáctico fue diseñado por la academia de Taller de Técnicas y Habilidades de Aprendizaje de la Preparatoria Estatal No. 6 Alianza de Camioneros con el objetivo de que el estudiante desarrolle hábitos de estudio; propicie la mejora de su desempeño académico y pensamiento crítico, al mismo tiempo que fortalece sus hábitos de estudio y trabajo colaborativo mediante la aplicación de herramientas que le permitan aprender significativamente.

Tener buenos resultados académicos no depende solo de la capacidad intelectual, también es necesario poner en práctica otras habilidades como la atención, la organización y la motivación que se pueden practicar y aprender.

Estructura del semestre



REGLAMENTO/ DIRECTRICES

1. Sobre el uso de plataformas

- Pestatalac. Página en la que podrán descargar el material didáctico correspondiente al semestre.
- Schoology o classroom: Para situaciones en la que por algún motivo no se puede llevar a cabo la entrega de alguna tarea. El docente indicará la forma de entrega.
- Educaplay o kahoot: Páginas interactivas en la que encontrarán ejercicios reforzadores.
- Correo electrónico. Por este medio se podrá contactar la docente para notificar alguna situación

2. Sobre la conformación de los equipos.

- Las actividades de aprendizajes (ADA's) y el proyecto integrador serán elaborados en parejas, tercias, equipos o individualmente (el docente dará las indicaciones).
- El docente formará los equipos y quedará a criterio modificarlos en dado caso de que se observe que no se esté trabajado eficientemente.
- Es importante notificar al docente sobre alguna situación que genere retraso en la entrega de ADA's o proyecto (esta notificación tiene que ser con anticipación, no el día de la entrega)

3. Revisión de ADA's e integradoras

- Dentro del material de lectura se especifican las instrucciones, sin embargo, el docente te brindará información para la realización, así como la hora y fecha de entrega.
- Los equipos tendrán derecho a una revisión del proyecto integrador antes de la fecha de entrega, esto con el objetivo de dar vistos buenos y áreas de mejora.

4. Reglas

- Las ADA's y el proyecto integrador deberán ser entregados en las fechas establecidas, de no ser así habrá una penalización (5 puntos por día de retraso en tareas y 10 puntos por día de retraso en proyecto)
- Todo trabajo debe tener su respectiva lista de cotejo, de lo contrario, solo valdrá la mitad de los puntos.
- Todos los trabajos a entregar serán elaborados de manera inédita.
- Trabajo plagiado por completo o partes será nulificado.

“Siempre parece imposible hasta que se hace”

Nelson Mandela

¡Feliz inicio de semestre!

BLOQUE

1

ESCUELA PREPARATORIA ESTATAL N° 6, ALIANZA DE CAMIONEROS
CLAVE 31EBH0033X CALLE 64 No. 602 A ENTRE 75 Y 77 TEL. 923-24-11
HORARIO DE 7:00 A 12:30 HORAS DE LUNES A VIERNES; MÉRIDA, YUC. MÉX



EJE

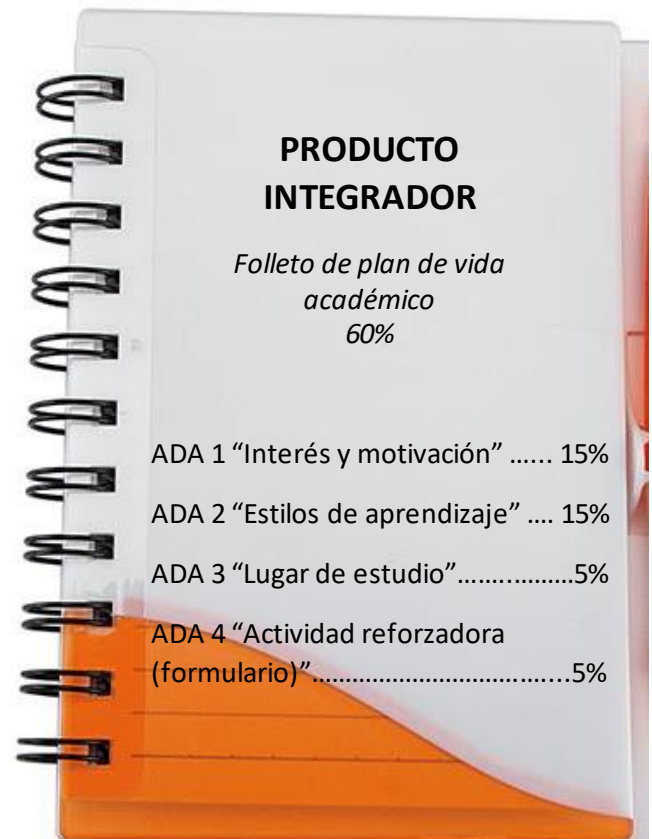
Entender e interpretar situaciones de la vida personal y colectiva.

CONTENIDO CENTRAL

Sentido de la vida humana.

APRENDIZAJES ESPERADOS

1. Identifica los factores que influyen en el interés y motivación para el estudio.
2. Define la importancia de establecer un proyecto de vida desde el aspecto académico como estrategia para dirigir su ruta de estudio.
3. Establece estrategias de aprendizaje con base a la identificación de su estilo de aprendizaje (visual, auditivo, kinestésico) para potencializarlo como recurso para su estudio.
4. Toma decisiones para mejorar las condiciones del lugar de estudios y la organización de su tiempo.
5. Diseña, implementa y evalúa un plan de mejora para su proyecto de vida desde el aspecto académico.



SESIÓN 1

(Del 28 de agosto al 1 de septiembre)
Evaluación diagnóstica

1. En el siguiente espacio escribe aquellas palabras en las que piensas cuando escuchas “Taller de técnicas y habilidades de aprendizaje”.

2. Elabora una definición de taller de técnicas y habilidades de aprendizaje utilizando la mayor cantidad de las palabras escritas en el apartado anterior.

3. Lee el siguiente texto y después realiza lo que se te pide.

María es una alumna de 1er año de preparatoria con un rendimiento normal. Tiene gran interés en aprobar el curso, ya que sus padres le han prometido un ordenador. Piensa que con 3 horas diarias de estudio (de lunes a viernes) tiene suficiente. Los sábados y domingos los quiere para descansar y divertirse. Se ha confeccionado un plan de trabajo que cumple a rajatabla, esté enferma, cansada o con sueño. Sin embargo, a pesar de sus esfuerzos, muchas veces no lo puede conseguir. Eso le agobia y le tiene de mal humor. Para subsanar la falta de tiempo ha decidido quitar el descanso que había puesto para la merienda y prescindir de las clases de kárate a las que asistía los martes y jueves de 5 a 6 de la tarde. Por otra parte, sus padres le recomiendan que apague el tocadiscos mientras estudia y que ordene un poco su mesa de trabajo. Pero María piensa que estudia mejor así. Siempre lo ha hecho de este modo y no va a cambiar ahora. Lo que más le cuesta es ponerse a estudiar (empezar) y el mejor momento es cuando termina, porque a esa hora ponen en televisión sus programas favoritos.

Anota en las columnas lo positivo y lo negativo respecto a: estudio, condiciones, lectura y memoria

POSITIVO	NEGATIVO

¿Qué opinas de su decisión de hacer un plan de trabajo y cumplirlo a rajatabla?

¿Es conveniente ponerse a estudiar estando cansada, enferma o sin haber dormido lo suficiente (teniendo sueño)? ¿Por qué?

¿Qué opinas de la decisión que ha tomado de prescindir del tiempo de descanso y de la clase de kárate?
¿Crees que podría haberlo resuelto de otra manera?

¿Qué piensas de la mesa de trabajo de María?

María dice que siempre ha estudiado con música y con la mesa en desorden. ¿Qué conclusiones sacas de esa afirmación?

¿Qué piensas de esa gratificación que se concede María al terminar el estudio?

SESIÓN 2

Proyecto de vida y carrera

Por proyecto entendemos un plan a seguir; por vida, todo lo que implica dinamismo; y por carrera, estudios que te capacitan para el ejercicio de una profesión. Un proyecto de vida y carrera es la capacidad para planear el futuro con base en un autoconocimiento que te permita la clara visualización de tus recursos internos y externos para plantear y alcanzar tus metas en los diferentes roles o papeles que desempeñes.

¿Cuáles son los pasos a considerar para la elaboración de tu proyecto de vida y carrera?

- Imagina cómo te ves a futuro.
- Reflexiona sobre tu persona; cuáles son tus habilidades, conocimientos, valores, deseos, miedos, autoestima, inquietudes, motivaciones y frustraciones.
- Analiza el contexto o entorno social en el que te mueves.
- Plantéate objetivos claros y realistas (toma en cuenta tus recursos internos y externos).
- Diseña estrategias para lograr los objetivos propuestos.
- Ten confianza en lo que haces.
- Autoevalúate continuamente.
- Flexibilízate cuando algo no sale como esperabas.
- Replantéate nuevas estrategias sin renunciar a tus objetivos más importantes.

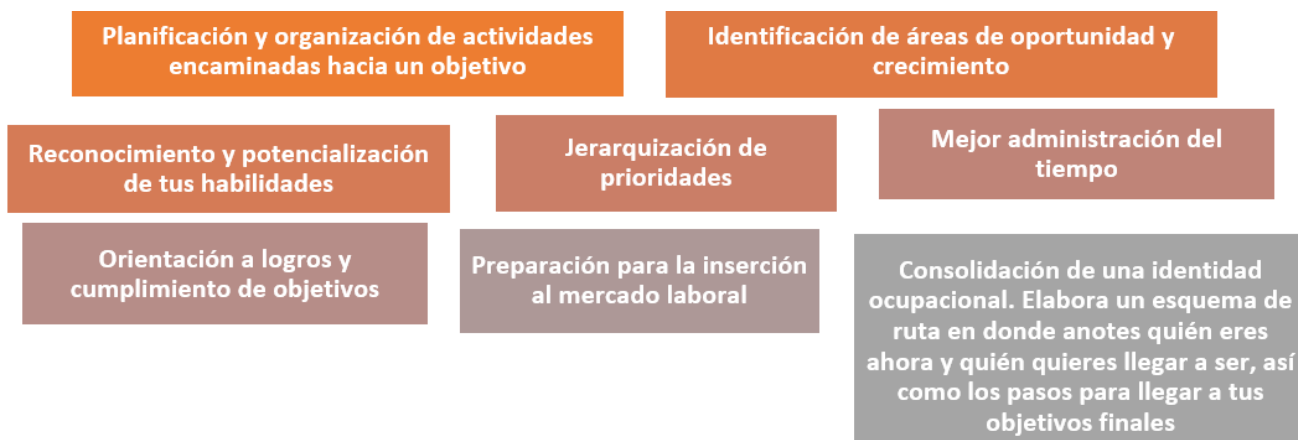


Observa el siguiente video:

Ventajas de hacer un plan de vida y carrera

<https://www.youtube.com/watch?v=rVSt547VJSA>

¿Cuáles son las ventajas de tener un proyecto de vida y carrera?



SESIÓN 3

¿Por qué estudiar?

Los jóvenes de hoy en día se preguntan con cierta frecuencia ¿por qué estudiar?, sobre todo porque nuestro mundo es cambiante y lo que sabemos en este instante no es igual a lo que se sabía ayer o a lo que se sabrá mañana.

Estudiar es un intento sistemático de:



Estudiar no es una actividad memorística. Exige una actitud de la mente y de la voluntad, pues ambas deben tener la decisión de aprender. Son tres las condiciones que se relacionan con el estudio y el aprendizaje:

1. *Poder*: tener la capacidad mínima para emprender una serie de estudios, puedo aprender, aptitudes de tipo intelectual y habilidades fisiológicas para el aprendizaje (desarrollo motor, visión y audición). La mayoría de nosotros tenemos un cociente intelectual suficiente para estudiar, sólo basta querer y comprometerse.
2. *Querer*: implica establecer una serie de metas y prioridades; mis motivaciones para el estudio, cómo me organizo, dónde tengo mi atención. Ser consciente de que el estudio necesita cierto esfuerzo y tenacidad, renuncia y sacrificio, y que para llegar al éxito es preciso una dedicación diaria. Si no queremos, aunque podamos, no lograremos nada.

3. *Saber*: se refiere a saber aprender, dominar destrezas, técnicas y estrategias de estudio, como selección de información, resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, estrategias de resolución de problemas y saber resolver exámenes, etc. Aunque queramos, si no sabemos cómo hacerlo tampoco nos saldrá bien.

En el rendimiento académico influyen muchos factores: tu situación familiar y condiciones de vida, factores de tipo emocional y afectivo, las técnicas de estudio, mis compromisos particulares (horario, organización, expectativas), pero el factor determinante es que estés motivado por tus estudios. Personas con capacidades normales, pero altamente motivadas, son capaces de obtener los mejores resultados.

***** SEMANA 2 *****

SESIÓN 1

(Del 4 al 8 de septiembre)

¿De dónde surge la necesidad de estudiar?

Ten en cuenta que los motivos no surgen por sí mismos, hay que adquirirlos y cultivarlos. Es importante que recuerdes que no sirve cualquier motivo: hay algunos buenos y malos, mejores y peores que otros. De forma general podemos hablar de dos tipos de motivación:


- a) Extrínseca o incentivación (el móvil es externo al propio sujeto, por lo que el estudio se convierte en un medio para conseguir otros fines): los motivos proporcionan alguna clase de beneficio material. Para ellos, otras personas (padres y profesores) ofrecen incentivos, por ejemplo: dinero, una moto, un viaje, salir el fin de semana, etc.
- b) Intrínseca, trascendente o automotivación (el móvil nace en el propio sujeto, él se motiva a sí mismo, por lo que la actividad de estudiar gusta por sí misma): los motivos proporcionan una satisfacción personal. Los motivos se asientan sobre la responsabilidad de nuestro deber como personas libres y se orienta hacia el logro de nuestra propia mejora y la de los demás.



Observa los siguientes video:

Motivación intrínseca https://www.youtube.com/watch?v=z8hXMc_MsJY
Tipos de motivación <https://www.youtube.com/watch?v=h57mlwi5KXA>

Aunque los dos tipos de motivación suelen ir unidos, considera que no todos suponen una mejora de la persona. Tal vez estés más acostumbrado a la motivación extrínseca, lo cual es de esperarse dado que vienes de la secundaria. Los motivos extrínsecos no son malos, pero en la medida de lo posible hay que convertirlos en otros más sólidos que sean de mayor beneficio en tu vida estudiantil. Las estrategias de trabajo intelectual y técnicas de estudio son de extraordinaria importancia en la medida en que contribuyen a que los alumnos mejoren en:

- 
- **Economizar tiempo y esfuerzo. Desde el momento en que administran de forma racional los recursos.**
 - **Aumentar la satisfacción ante el estudio. Sabemos que un aprendizaje menos costoso y más eficaz refuerza decisivamente la actitud ante el estudio.**
 - **El rendimiento escolar. La facilidad en el aprendizaje y la eficacia repercuten muy positivamente.**
 - **Su capacidad para el trabajo autónomo. Ya que aumentan la posibilidad de autoformación en el futuro y les enseña a aprender a aprender.**

Otro concepto importante en el proyecto de vida es el área de oportunidad. Estos son aspectos, hábitos y cualidades que es necesario mejorar como seres humanos. Una oportunidad puede ser sinónimo de momento, de un espacio particular y anhelado. Por lo tanto, una vez que identificas el área, se abre la oportunidad para el progreso en uno o varios ámbitos de tu vida

Hay personas que no pueden estudiar (personas mayores, niños que trabajan, etcétera) ese no es tu caso, eres afortunado por vivir en una sociedad que te ofrece oportunidades educativas, es decisión tuya beneficiarte de ellas, no dejes pasar la oportunidad.

METAS A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO

- ❖ **Metas a corto plazo:** son las que se realizan en un año o menos.
- ❖ **Metas a mediano plazo:** las que se realizan en un período de uno a cinco años.
- ❖ **Metas a largo plazo:** las que se realizan en más de cinco años.



SESIÓN 2 Y 3

Actividad de Aprendizaje 1

Nombre del estudiante: _____ Grado y grupo: _____ Fecha de entrega: _____

CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> • Factores que influyen en el interés y motivación para el estudio. • Establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo, y su importancia para el desarrollo del proyecto de vida desde el aspecto académico.
COMPETENCIAS DISCIPLINARES	5. Construye, evalúa y mejora distintos tipos de argumentos, sobre su vida cotidiana de acuerdo con los principios lógicos.
ATRIBUTOS DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS	<p>1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue</p> <p>1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.</p> <p>1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.</p> <p>1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas</p> <p>4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.</p> <p>4.1 Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.</p> <p>5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.</p> <p>7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.</p> <p>7.1 Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.</p> <p>7.2 Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.</p>

INSTRUCCIONES:

1. En el siguiente espacio realiza un dibujo que responda simbólicamente a la pregunta **¿por qué estoy aquí (escuela)?**

- En el centro colócate a ti (silueta, caricatura, etc.)
- En el costado derecho añade tus motivaciones extrínsecas.
- En el costado izquierdo agrega tus motivaciones intrínsecas.

***Recuerda que todo lo debes de expresar por medio de dibujos, sin embargo, puedes agregar palabras claves. Usa colores y realiza de manera atractiva esta parte de la actividad.**

2. Responde las siguientes preguntas.

⊘ **No se aceptan respuestas de una línea, en cada una de las tres preguntas se tiene que apreciar que hiciste una reflexión y meditación apropiada. Dependiendo de la respuesta será el puntaje obtenido en este apartado.**

- ¿Por qué estoy aquí? (escuela)

- ¿Cuáles son tus motivaciones intrínsecas? ¿Qué representan? ¿Por qué son importantes?

- ¿Cuáles son tus motivaciones extrínsecas? ¿Qué representan? ¿Por qué son importantes?

3. Llena la siguiente tabla, escribiendo en las columnas los recursos o fortalezas para el estudio y otra con las áreas de oportunidad.

Recursos y fortalezas	Áreas de oportunidad

4. Basados en el siguiente cuadro, realiza un plan de acción con tres metas (a corto, mediano y largo plazo).

Meta	Plazo	Recursos para el logro	Acciones	Aspecto de mejora / Conducta a modificar	Cómo verificar el logro

5. Con tus palabras explica cuál es la importancia de establecer un proyecto de vida desde el aspecto académico como estrategia para dirigir su ruta de estudio.

Lista de cotejo de la actividad de aprendizaje 1

Criterio	Valor asignado	Valor obtenido	Observaciones
Entrega la actividad en la fecha establecida.	1		
Incluye la lista de cotejo al final del trabajo	1		
Incluye una portada aparte con los siguientes datos: nombre de la escuela y logo, título del trabajo, nombre del alumno, materia, nombre del docente, grado, grupo y fecha de entrega.	1		
Punto 1 de la actividad - En el dibujo se aprecia claramente cuáles son las motivaciones intrínsecas y extrínsecas.	3		
Punto 2 de la actividad - Las respuestas proporcionadas demuestran que el alumno realizó una reflexión profunda sobre las motivaciones que tiene y su importancia. La extensión de las respuestas es pertinente, permite conocer al alumno.	3		
Punto 3 de la actividad - Escribe al menos 5 Fortalezas para el estudio y 5 áreas de oportunidad.	3		
Punto 4 de la actividad - Establece coherentemente una meta a corto plazo, una a mediano y una a largo plazo. - Las metas son congruentes con el plazo (tiempo) y las acciones para lograrlo.	2		
Punto 5 de la actividad El alumno explica la importancia de establecer un proyecto para dirigir su ruta de estudio, demostrando que la temática le ha quedado claro.	1		
TOTAL	15		

Estilos de aprendizaje



Los estilos de aprendizaje se definen como las distintas maneras en las que un individuo puede aprender. El estilo de aprendizaje depende de la forma en como la información es procesada. Se centra en las fortalezas y no en las debilidades. La mayoría de los estudiantes muestran preferencia por los siguientes estilos básicos de aprendizaje: visual (que ve), auditivo (que oye) o manipulador (que toca, hace, siente).

El aprendizaje se refleja en la forma que correspondemos al ambiente o a los estímulos (sean sociales, emocionales o físicos) para entender nueva información. Algunos llegan, incluso, a combinar varios estilos de aprendizajes primarios y secundarios.

Aprendizaje visual

Aprendes preferentemente mediante el contacto visual con el material educativo. ¡Piensas en imágenes! Si este es tu caso, entonces eres capaz de traer a la mente mucha información a la vez, por ello tienes más facilidad para absorber grandes cantidades de información con rapidez.

La capacidad de visualizar, te permite establecer relaciones entre distintas ideas y conceptos, por lo cual desarrollarás una mayor capacidad de abstracción.

En el salón de clase, tu maestro puede valerse de las representaciones visuales del material, como gráficos, cuadros, láminas, carteles, diagramas, videos, películas o programas de computación.

Aprendizaje auditivo

Aprendes preferentemente escuchando el material educativo. Estás acostumbrado a pensar y recordar de manera secuencial y ordenada, por lo que prefieres los contenidos orales, y los asimilas mejor cuando puedes explicárselos a otra persona. Este sistema no permite abstraer o relacionar conceptos con la misma facilidad que el visual, pero resulta fundamental para el aprendizaje de cosas como la música y los idiomas.

En el salón de clase, tu maestro puede valerse de todos los recursos orales, como discos y casetes; debates y lecturas en voz alta, ya que recuerdas mejor lo que escuchas que lo que lees.

Aprendizaje kinestésico

Para aprender necesitas interactuar físicamente con el material educativo, por lo que requieres palpar, tocar texturas, determinar formas y relacionar eso con lo que estás aprendiendo. Hasta cierto punto tú recuerdas mejor lo que haces, por lo que las actividades físicas, el dibujo y la pintura, los experimentos de laboratorio o los juegos de rol, mejoran tu aprendizaje. Cada estilo de aprendizaje señala preferencia por un determinado canal, no su exclusividad. El uso de distintos canales puede ser reforzado con la práctica.

Para terminar, te sugiero experimentar diferentes métodos de aprendizaje; esto puede ayudarte para que descubras cuál es el tuyo, y de esta forma mejores tu rendimiento y refuerces tu sentimiento de logro.



Preferencia por el contacto visual.

No son muy buenos con los textos.

Aprenden mejor viendo imágenes y videos.

Suelen ser estudiantes que dibujan lo que están aprendiendo (esquemas) realizan símbolos en sus apuntes, debido a que sienten una ayuda visual extra en su forma de aprender



Preferencia por contacto auditivo.

Su aprendizaje se basa en escuchar (debates, audios)

Estos estudiantes aprovechan este estilo para grabar sus clases y luego escucharlas tranquilamente.



Preferencia por interactuar con el contenido.

Necesitan sentir el aprendizaje.

Las clases de laboratorio son las ideales para estas personas.

Los estudiantes con este aprendizaje aprenden mejor con la interacción.

Éstas personas cuando aprenden, el contenido queda grabado de forma mucho más profunda y posiblemente nunca se les olvide

Observa el siguiente video:

Estilos de aprendizaje

<https://www.youtube.com/watch?v=4dbUQbF08CM>

Actividad de Aprendizaje 2

Nombre del estudiante: _____ Grado y grupo: _____ Fecha de entrega: _____

CONTENIDO	Estilos de aprendizaje (visual, auditivo y kinestésico) ¿Cuál predomina en mí? ¿Cómo puedo aprovecharlo?
COMPETENCIAS DISCIPLINARES	5. Construye, evalúa y mejora distintos tipos de argumentos, sobre su vida cotidiana de acuerdo con los principios lógicos.
ATRIBUTOS DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS	<p>1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue</p> <p>1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.</p> <p>1.3 Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados.</p> <p>1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.</p> <p>4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.</p> <p>4.1 Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.</p> <p>6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</p> <p>6.4 Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.</p>

INSTRUCCIONES:

I. Contesta con honestidad el siguiente test. Tienes tres opciones a, b y c (elige solo una) ya que te ayudará a descubrir cuál es tu estilo de aprendizaje.

1. ¿De qué manera te resulta más sencillo aprender algo?

- a) Repitiendo en voz alta
- b) Relacionándolo con imágenes
- c) Escribiéndolo

2. Si naufragaras en una isla desierta, ¿qué es lo que preferirías llevar?

- a) Un radio portátil
- b) Algunos libros buenos
- c) Una bolsa de dormir

3. ¿Qué preferirías hacer?

- a) Ir a un concierto
- b) Ir al cine
- c) Quedarte en casa y comer comida casera

4. Sino encuentras tus llaves, ¿qué haces?

- a) Sacudes los bolsillos

- b) Las buscas mirando para todas partes
c) Buscas al tacto cartera para oír el ruido
5. Si pudieras elegir, ¿qué preferirías ser?
a) Un gran músico
b) Un gran pintor
c) Un gran médico
6. Cuando estás en clase y el profesor explica algo que está escrito en el pizarrón o en tu libro, te es más fácil seguir las explicaciones:
a) Escuchando al profesor
b) Leyendo el libro o la pizarra
c) Te aburres y esperas que te den algo que hacer a ti
7. Cuando estás en clase:
a) Te distraen los ruidos
b) Te distrae el movimiento
c) Te distraes cuando las explicaciones son demasiado largas
8. Cuando te dan instrucciones:
a) Recuerdas con facilidad las palabras exactas que te dijeron
b) Te cuesta recordar las palabras exactas de instrucciones orales, pero no hay problema si te las dan por escrito
c) Te pones en movimiento antes de que acaben de hablar y explicar lo que hay que hacer
9. Cuando tienes que aprender algo de memoria:
a) Memorizas mejor si repites rítmicamente y recuerdas paso a paso
b) Memorizas lo que ves y recuerdas la imagen (por ejemplo, la página del libro)
c) Memorizas a base de pasear y mirar, y recuerdas una idea general mejor que los detalles
10. En clase lo que más te gusta es que:
a) Se organicen debates y que haya debate escrito
b) Que te den el material escrito, con fotos y diagramas
c) Que se organicen en las que los alumnos tengan que hacer cosas y puedan moverse

Anota en el siguiente cuadro el número de letras obtenidas.

Número de "a" obtenidas	Número de "b" obtenidas	Número de "c" obtenidas

Si la mayoría de tus respuestas fueron "a", eres auditivo. Si la mayoría de tus respuestas fueron "b", eres visual. Si la mayoría de tus respuestas fueron "c", eres kinestésico.

Es posible que también hayas tenido un empate, quizá eres una combinación de ellos. Lo realmente importante es desarrollar los tres canales.

II. Elabora una reflexión respecto a los resultados obtenidos del test que contenga lo siguiente:

- Un ejemplo de los momentos en que ha empleado ese estilo de aprendizaje.
- Un comentario acerca de cuándo ese estilo de aprendizaje no es completamente funcional para sus propósitos de estudio.
- Una recomendación para mejorar sus estrategias de aprendizaje

La extensión del texto es considerable, no debe ser menos de dos líneas, de lo contrario se perderán los puntos de este apartado.

III. Realiza un plan de acción que contenga los siguientes puntos:

- Estilo de aprendizaje
- Área de oportunidad (aspectos buenos que posees para fortalecer)
- Metas (lo que quieres lograr)
- Tareas (acción a llevar a cabo para lograr la meta)
- Plazos para el alcance de dichas metas (tiempo)

Estilo de aprendizaje	Área de oportunidad	Metas	Tareas	Plazos
Visual				
Auditivo				
Kinestésico				

IV. Una vez realizado el plan, añade una reflexión acerca de cómo esta actividad enriquece su proyecto de vida académico.

Lista de cotejo de la actividad de aprendizaje 2

Criterio	Valor asignado	Valor obtenido	Observaciones
Incluye la lista de cotejo al final del trabajo, en formato WORD para que se puedan asignar fácilmente los puntajes.	1		
Incluye una portada aparte con los siguientes datos: nombre de la escuela y logo, título del trabajo, nombre de los integrantes de equipo, materia, nombre del docente, grado, grupo y fecha de entrega.	1		
El alumno resuelve todos los ítems del test y a partir de ello descubre el tipo de aprendizaje que posee.	5		
Añade la reflexión que se pide en el punto dos, respecto a los resultados obtenidos del test. La extensión del texto es apropiada.	3		
El plan de acción que elaboran abarca los tres estilos de aprendizaje, las áreas de oportunidad, metas y los plazos para lograrlo.	3		
Se realiza una reflexión de la importancia de identificar el estilo de aprendizaje y cómo enriquecer el proyecto de vida académico.	2		
TOTAL	15		

SESIÓN 1

(Del 18 al 22 de septiembre)

El lugar de estudio

El entorno debe cumplir una serie de condiciones:

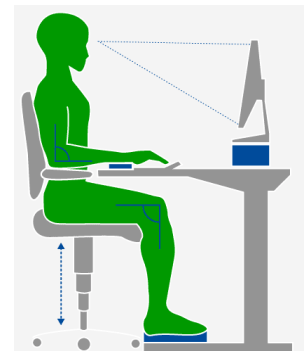
1. La mesa

- Indispensable para estudiar, mientras más grande, mejor.
- Nos permite hacer el estudio activo, tomando notas, lo cual favorece la atención y refuerza el aprendizaje.
- Sobre ella se colocará de forma ordenada todo el material a utilizar durante el tiempo de estudio y se retirará de la mesa todo aquello que pueda distraer y estorbar, como revistas, juegos, adornos móviles, etc.



2. La silla

- No son recomendables sofás ni sillones excesivamente cómodos.
- Conviene que esté fabricada de un metal rígido (madera o hierro), con el respaldo recto y una altura proporcionada a la mesa para evitar la inclinación de la espalda y conseguir una adecuada distancia del libro a nuestros ojos.
-



3. La iluminación

- Nuestros ojos pierden parte de su eficacia cuando transcurren las horas de estudio, se debe cuidar la iluminación, evitando reflejos y sombras.
- La luz que sea preferible natural (zurdo-luz a la derecha) y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escriben.



4. La temperatura

Ni frío (distrae la atención) ni calor excesivo (sopor y fatiga), cualquier extremo afecta negativamente el rendimiento.



5. La ventilación.

Los ambientes cerrados y mal ventilados disminuyen la eficacia mental ya que una atmósfera cargada atonta y produce dolor de cabeza. La buena ventilación es importante, por ello se recomienda, siempre que sea posible, estudiar con la ventana abierta o entreabierta.

6. Lugar silencioso

- El lugar que se elija para estudiar debe estar lo más libre posible de distracciones y por supuesto de ruidos.
- Debe ser la habitación más silenciosa de la casa (alejado de la calle, tele, del móvil, música, etc.), si esto no es posible, una solución puede ser la de acudir a una biblioteca pública en la que, además de silencio, se puede encontrar todo el material de apoyo que se necesite.



7. Un calendario

Situado a la vista, donde se encuentre toda la información que se suele necesitar: horario de clase, fechas de evaluaciones, compromisos con amigos, amigas, etc.

- 8. Es necesario que cuando estudies prepares todo el material que emplearás (lápices, cuadernos, libros, etc.), eso evitará que te levantes a cada rato.



SESIÓN 2

Lo bueno de Organizarse...

Organizar y planificar el estudio tiene una serie de ventajas importantes:

- Alivia psicológicamente.
- Evita malgastar tiempo.
- Permite mejorar la concentración.
- Ayuda a crear hábitos de estudio.
- Permite estudiar lo justo en el tiempo justo.

Para todo ello necesitamos realizar un horario. El horario es una ordenación del tiempo del que disponemos teniendo en cuenta las actividades que tenemos que realizar. Para que un horario ayude realmente hay que tener en cuenta al hacerlo que:

- 1) Se plantean objetivos alcanzables.
- 2) Se deben tener periodos de descanso. Por cada hora de estudio deberíamos parar unos 10 minutos.
- 3) El horario hay que revisarlo para ver si se planifican suponen muchas o pocas horas. Debemos revisarlo para realizar cambios y mejoras. Se debe hacer por semanas.
- 4) Hay que tener en cuenta el tiempo de todas las actividades y asignaturas.
- 5) Se tiene que distribuir el tiempo según la dificultad o importancia de la tarea. Esta escala es personal.
- 6) Se tiene que reservar un tiempo para los amigos y otras actividades.
- 7) Hay que hacer algo de ejercicio físico y tenerlo en cuenta en el horario.
- 8) El horario debe ser realista y flexible.
- 9) No se deben estudiar juntas dos asignaturas parecidas.
- 10) Sobre todo, el horario hay que cumplirlo.



Un buen horario puede fracasar por: distracciones internas, falta de atención o de concentración, distracciones externas, ruidos, música levantarse frecuentemente, no darle la suficiente importancia y no cumplirlo.

Observa los siguientes videos:

Aprende a organizar tu tiempo

<https://www.youtube.com/watch?v=kV4UR5aUqtQ>

Lugar de estudio

<https://www.youtube.com/watch?v=hUv5bf6skiA>



SESIÓN 3

Actividad de Aprendizaje 3

Nombre del estudiante: _____ Grado y grupo: _____ Fecha de entrega: _____

CONTENIDO	Condiciones que se relacionan con el estudio y el aprendizaje: Mi lugar de estudio, y organización de mi tiempo.
COMPETENCIAS DISCIPLINARES	5. Construye, evalúa y mejora distintos tipos de argumentos, sobre su vida cotidiana de acuerdo con los principios lógicos.
ATRIBUTOS DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS	1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue 1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones. 1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas 5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos. 5.2 Ordena información de acuerdo a categorías, jerarquías y relaciones.

INSTRUCCIONES:

- I. Realiza una reflexión que responda las siguientes preguntas considerando todos los aspectos vistos en esta sesión sobre el lugar de estudio.

¿Cómo es mi lugar de estudio?

¿Cómo es mi organización del tiempo?

¿De qué me doy cuenta?

¿Qué puedo hacer para mejorar?

¿A qué me comprometo para mejorar mi lugar de trabajo y mi organización del tiempo?

II. Enlista las actividades que realizas normalmente en un día (desde que despiertas hasta la hora de dormir)

Hora	Actividad
6:00-7:00 a.m.	
7:00- 8:00 a.m.	
8:00- 9:00 a.m.	
9:00- 10:00 a.m.	
10:00- 11:00 a.m	
11:00- 12:00 m.d.	
12:00- 1:00 p.m.	
1:00- 2:00 p.m.	
2:00- 3:00 p.m.	
3:00- 4:00 p.m.	
4:00- 5:00 p.m.	
5:00- 6:00 p.m.	
6:00- 7:00 p.m.	
7:00- 8:00 p.m.	
8:00- 9:00 p.m.	
9:00- 10:00 p.m.	

III. Escribe una reflexión acerca de tu organización del tiempo y el cumplimiento de tus metas académicas.

Lista de cotejo de la actividad de aprendizaje 3

Criterio	Valor asignado	Valor obtenido	Observaciones
Incluye la lista de cotejo al final del trabajo	0.5		
El alumno realiza la descripción de su lugar de estudio abarcando las 8 condiciones que aparecen en el material de lectura. Menciona los aspectos a modificar para que el área de estudio sea adecuado	2.5		
Enlista mínimo 10 actividades que realiza desde que se levanta hasta que se dispone a dormir.	1		
La reflexión solicitada en el punto 3, describe los aspectos a mejorar de la organización de su tiempo para cumplir de tus metas académicas.	1		
TOTAL	5		

SESIÓN 1

(Del 25 al 29 de septiembre)

Actividad de Aprendizaje 4

Nombre del estudiante: _____ Grado y grupo: _____ Fecha de entrega: _____

CONTENIDO	Actividad reforzadora
COMPETENCIAS DISCIPLINARES	5. Construye, evalúa y mejora distintos tipos de argumentos, sobre su vida cotidiana de acuerdo con los principios lógicos.
ATRIBUTOS DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS	1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue 1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones. 1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas 5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos. 5.2 Ordena información de acuerdo a categorías, jerarquías y relaciones.

Entrega: INDIVIDUAL
Valor: 5 puntos

Instrucciones:

1. En la plataforma indicada por tu profesor, contesta el formulario en línea, siguiendo las indicaciones.

Asignatura: Metodología de la Investigación	Lista de cotejo ADA 4 Bloque 1	Nombre de Evidencia: Conceptos del bloque Valor: 10 puntos	
Elemento	Valor	Alcanzado	Observaciones
En el día y horario indicados, el alumno contesta el formulario en línea. El puntaje alcanzado será el mismo que le indique la plataforma al finalizar el cuestionario.	5		

SESIÓN 2

LISTA DE COTEJO DEL PROYECTO INTEGRADOR

ASIGNATURA: Taller de técnicas y habilidades de aprendizaje	LISTA DE COTEJO BLOQUE NO. 1 C 1	Evidencia: Folleto de plan de vida académico. Valor: 60 puntos
GRADO y GRUPO: 1° A, B, C, D, E.	FECHA:	

Elemento	Valor	Obtenido	Observaciones
Entrega las revisiones previas a la entrega.	2		
Entregan el trabajo en tiempo y forma.	2		
Presenta una portada con el logotipo y nombre de la escuela, título del trabajo, criterio, nombre del alumno, materia, nombre del profesor, grado, grupo y fecha de entrega).	2		
Formato: Utiliza la fuente de texto: Arial, tamaño de la fuente 11, interlineado 1.5, márgenes 2.5 cm (superior, inferior, derecho e izquierdo), sangría y con todas las hojas paginadas con excepción de la portada.	2		
Entrega lista de cotejo con los datos solicitados.	2		
Contenido			
Introducción en la que se explique el contenido del proyecto, qué es un proyecto de vida académico y cuál es el objetivo que persigue.	5		<i>Mínimo media cuartilla.</i>
Se elabora un díptico de manera individual	2		
El díptico tiene una portada ilustrativa a la temática, con el título "mi proyecto de vida académico" y en la parte inferior deberán de poner el nombre del autor	3		
El díptico debe de tener la siguiente información:			
- Motivaciones (intrínsecas y extrínsecas)	4		
- Estilo de aprendizaje	3		
- Descripción de su lugar de estudio	5		
- Especifica cómo es la organización de su tiempo para actividades de la escuela.	5		
- Metas a corto, mediano y largo plazo (una meta por cada una, en la que mencionen el plazo para lograrlo)	6		
- Áreas de oportunidad.	5		
- Áreas de mejora (acciones/pasos a realizar y los medios de verificación).	4		
El díptico es creativo y transmite armonía en la estructuración del contenido.	3		
Conclusión en la que se mencione la importancia del proyecto de vida académico para el adolescente y el logro de sus objetivos.	5		<i>Mínimo media cuartilla</i>
Total	60		

Nombre del alumno	Puntaje	Firma de conformidad
1.		

SESIÓN 3

Metacognición



Medita las siguientes preguntas y de manera franca responde.

1. ¿Qué te pareció la unidad?
2. Menciona tres cosas que hayas aprendido
3. Menciona tres aspectos que te hayan causado duda o interés
4. ¿Cuál fue el tema mejor comprendido?
5. ¿Cuál fue el tema que se te dificultó?
6. ¿Tu desempeño durante el bloque 1 fue bueno?
7. Menciona tres aspectos en los que debes mejorar
8. Describe como fue tu relación y disposición con el equipo
9. ¿Tus acciones son coherentes para lograr lo que te planteas en tu proyecto de vida?