

Guía de Aprendizaje N°5 Orientación Quinto y Sexto Básico		
Nombre		Fecha: SEMANA 12 y 13 15 de junio al 26 de junio
OA 09	Practicar en forma autónoma y perseverante, hábitos y actitudes orientadas a favorecer el aprendizaje y a desarrollar sus intereses, tales como: establecer metas de aprendizaje; estudiar con anticipación, organizando su tiempo; trabajar en forma colaborativa; respetar el estudio y el trabajo de otros; evitar el plagio y la copia; preguntar y buscar información sobre temas de su interés; desarrollar actividades en relación a sus propios intereses.	
Indicadores/Objetivo de la clase	✓ Desarrollar hábitos de estudio, puntualidad y orden reconociendo que la responsabilidad es fuente de satisfacción y alegría.	
Contenidos a trabajar en la clase:	○ <u>Procedimentales</u> : Desarrollo de hábitos de estudio	

## “Causas de mi bajo rendimiento y poca motivación”

Hoy es un tiempo diferente para estudiar, por eso quiero trabajar contigo esta guía para ayudar a identificar aquellos elementos que afectan tu motivación para realizar tus tareas. Comenzarás llenando un cuestionario (grupo de preguntas) de la forma más honesta posible.

El propósito de este cuestionario es determinar las causas que pueden afectar tu rendimiento y motivación. **Aquí no existen respuestas correctas o incorrectas.** Sólo interesa que contestes lo más sinceramente posible para que el cuestionario cumpla con su objetivo.



**I. Examina la lista detenidamente antes de marcar, luego marca las que a tu juicio explican tus dificultades.**

1. \_\_\_\_ No oigo bien.
2. \_\_\_\_ Duermo poco.
3. \_\_\_\_ No le entiendo a la profesora.
4. \_\_\_\_ Tengo demasiadas distracciones.
5. \_\_\_\_ Soy desordenado en mi trabajo escolar
6. \_\_\_\_ No entiendo bien las clases.
7. \_\_\_\_ No tengo a nadie que me ayude en casa.
8. \_\_\_\_ Tengo un horario muy recargado.
9. \_\_\_\_ Mi familia no se interesan por mis estudios
10. \_\_\_\_ No veo bien
11. \_\_\_\_ Tengo que trabajar en casa.
12. \_\_\_\_ Me faltan conocimientos previos.
13. \_\_\_\_ No tengo un lugar adecuado para estudiar
14. \_\_\_\_ No entiendo los textos y guías.
15. \_\_\_\_ Me gusta jugar
16. \_\_\_\_ No me atrevo a pedir ayuda.
17. \_\_\_\_ Salgo mucho
18. \_\_\_\_ Mi familia no me entiende
19. \_\_\_\_ Me canso de leer
20. \_\_\_\_ Veo televisión hasta tarde.
21. \_\_\_\_ No tengo confianza en lo que sé.
22. \_\_\_\_ No acostumbro a estudiar
23. \_\_\_\_ No comprendo lo que leo.

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*



24. \_\_\_\_\_ Me distraigo fácilmente.
25. \_\_\_\_\_ He pedido ayuda, pero no me la han dado.
26. \_\_\_\_\_ Me acuesto tarde.
27. \_\_\_\_\_ Hay problemas en mi casa.
28. \_\_\_\_\_ Tengo mala salud, en general.
29. \_\_\_\_\_ No descanso el tiempo suficiente.
30. \_\_\_\_\_ No me gustan algunas asignaturas.
31. \_\_\_\_\_ Temo preguntar cuando no entiendo.
32. \_\_\_\_\_ Me desanimo cuando no aprendo.
33. \_\_\_\_\_ Estoy muy incómodo(a) en mi lugar de la sala
34. \_\_\_\_\_ Me va mal en las guías.
35. \_\_\_\_\_ Distribuyo mal mi tiempo.
36. \_\_\_\_\_ Siento que mi familia no se interesa en lo que me pasa.
37. \_\_\_\_\_ Me duele la cabeza cuando estudio
38. \_\_\_\_\_ Ando con sueño, casi siempre.
39. \_\_\_\_\_ Tengo demasiado que estudiar.
40. \_\_\_\_\_ No sé estudiar.
41. \_\_\_\_\_ Estudio, pero no aprendo
42. \_\_\_\_\_ No puedo poner atención mucho tiempo.
43. \_\_\_\_\_ Me pongo nervioso(a) cuando me hacen leer.
44. \_\_\_\_\_ Debo estudiar los fines de semana.
45. \_\_\_\_\_ En mi casa no converso de mis problemas de estudio.
46. \_\_\_\_\_ Mi asistencia al colegio es irregular.
47. \_\_\_\_\_ No hago las tareas.
48. \_\_\_\_\_ Pierdo mucho tiempo en jugar y ver televisión.
49. \_\_\_\_\_ Me canso después de estudiar media hora.
50. \_\_\_\_\_ No me esfuerzo mucho.
51. \_\_\_\_\_ Hago todo a última hora.

**Ahora que ya contestaste, observa las columnas que aparecen a continuación y suma tus respuestas correctas de acuerdo a cada columna. Consigna abajo tus resultados.**

*Encierra en un círculo el número correspondiente a la causa o razón que, a tu juicio, crees que explica tu bajo rendimiento.*

S	D	CPE	TE	TE	CC	PDL	DT	VF
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51			

Salud: \_\_\_\_\_ Descanso: \_\_\_\_\_ Capacidad para el estudio: \_\_\_\_\_

Técnicas de estudio: \_\_\_\_\_ Capacidad de concentración: \_\_\_\_\_

Preparación lecciones: \_\_\_\_\_ Distribución tiempo: \_\_\_\_\_

Vida familiar: \_\_\_\_\_

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*



Habrás observado que los adultos trabajamos todos los días. Incluso, hay quiénes lo hacen en días feriados y fines de semana.

Has calculado ¿cuántas horas al día dedican algún miembro de tu familia a su ocupación fuera de la casa? O, si mamá es “dueña de casa”, ¿cuántas horas diarias la mamá está en casa atenta a que todo esté listo y dispuesto para que cuando tú llegues puedas tener un ambiente limpio, ordenado y grato? Y su trabajo continúa hasta que se duerme, cada día. Te podrás dar cuenta que todos trabajamos 10 o más horas diarias

**¿Y tú?, ¿Cuántas horas diarias trabajas en tu ocupación de estudiante? ¿Cuántas horas dedicas a entretenerte, a descansar o a otras actividades?**

Esto es lo que trataremos de establecer con tu colaboración.

**Necesitamos que pienses en un día común y que vayas anotando entre qué hora haces una determinada actividad, desde que te despiertas hasta que te duermes, siguiendo el**

**Ejemplo:**

Desde	Hasta	Actividad	Tiempo
	7:00	Me despiertan	15 minutos
7:00	7:15	Me quedo en cama tratando de despertar	12 minutos
7:15	7:30	Voy al baño, me lavo.	15 minutos
7:30	7:45	Tomo desayuno	15 minutos
7:45	8:00	Voy al colegio	15 minutos

Como has notado, en la hora (columna desde-hasta) se pone un tiempo que estimamos que ocupamos en lo que hacemos.

Debemos tener la precaución de traspasar la hora de la columna “Hasta” a la siguiente línea de la columna “Desde”, para evitar que nos saltemos algún tiempo sin considerarlo dentro de ese día. Te propongo que escribas las **actividades que haces en tu casa un día de semana, sin saltarte ninguna**

Escribiendo lo que haces en forma honesta.



**“COPIA EN TU CUADERNO EL CUADRO ANTERIOR Y COMPÉTALO”**

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*



Luego este es un cuadro de ejemplo donde resumirás las áreas de las diferentes actividades que realizas.

Área	Que considerar	Tiempos empleados	Total
Descanso	Lo que dormimos		
Alimentación	Desayuno, almuerzo, once, meriendas o colaciones.		
Recreación (juegos, ver TV)	Juegos, TV, conversaciones,		
Estudio	En la casa		
Otros	Aseo, salidas, otra actividad realizada.		

Después que hayas realizado el cuadro en tu cuaderno, desarrolla las actividades que siguen.

Solo una vez que hayas completado el cuadro de un día en tu cuaderno, te invito a resumir las principales actividades y el tiempo que les das. Fíjate en el ejemplo del cuadro anterior.

Área	Que considerar	Tiempos empleados	Total

**TIEMPOS IDEALES:  
DESCANSO: 10 HORAS  
ESTUDIO: 4 HORAS**

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*



**COMPROMISO**

**¿Qué compromiso te gustaría hacer con tu familia, con el colegio?**

**Yo.....me comprometo conmigo mismo(a), ante mi familia a distribuir mejor mi tiempo, a pedir ayuda cuando lo necesite y a esforzarme en terminar mis guías de aprendizaje.**

.....  
**FIRMA**

Fecha:.....de 2020.

---

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*