

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

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**.*