



Tutoría

6to grado

Sesión 32: Mi plan de acciones de hábitos de estudio y superación personal

Propósito: Elaborar un plan de acciones de hábitos de estudio y superación personal, donde se visibilicen nuestros compromisos personales y perseverancia, con el apoyo de nuestra familia

Actividad 1

1. Observa las siguientes imágenes:

Reconozco mis habilidades para lograr mis metas.

Leo el propósito de la ficha.

Descubro lo que significa alcanzar un sueño.

- Con la guía de la profesora o el profesor, investigamos sobre Gladys Tejeda.



Imagen tomada de: <https://bit.ly/2vb0Dwc>

¿Qué la habrá motivado a cumplir su sueño?

2- Contesta las siguientes preguntas en forma oral:

- ✚ ¿Qué sabes sobre Gladys Tejeda?
- ✚ ¿cuál crees que era su sueño?
- ✚ ¿qué crees que hizo para lograr su sueño?
- ✚ ¿Cuáles son los sueños de la niña y del niño?
- ✚ ¿Qué deben hacer la niña y el niño para lograr sus sueños?
- ✚ ¿Cuál es tu sueño? ¿Qué debes hacer para lograrlo?

Todas y todos tenemos sueños. Por ejemplo, podemos soñar con ser profesionales (arquitectas/os, abogadas/os, médicas/os, futbolistas, artistas, etc.). Tú también tienes tus propios sueños y seguramente te estás esforzando para que se hagan realidad; por ello, es importante que culmines satisfactoriamente tus estudios y te automotives para lograrlo.

Tus sueños se pueden hacer realidad si los conviertes en metas y te esfuerzas por alcanzarlas. Esas metas pueden ser de corto, mediano y largo plazo. Por ejemplo, el sueño de la niña de ser astronauta es una meta a largo plazo, pues se logrará en varios años.

¡Recuerda!

Una meta es un logro que deseamos alcanzar en un determinado plazo, a través de un conjunto de acciones. Requiere del conocimiento de nuestras propias fortalezas y limitaciones, así como de mucha perseverancia, voluntad y decisión.

Actividad 2

1. Ahora leemos el siguiente texto:

Los hábitos de estudio

Los hábitos son conductas que las personas aprenden por repetición. Se pueden tener buenos y malos hábitos, por ejemplo, de alimentación, salud o estudio. Los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que se acostumbra utilizar para realizar las tareas y actividades escolares.

Los buenos hábitos ayudan a alcanzar las metas. No obstante, la adquisición de estos no es una labor sencilla, debido a que las personas deben estar motivadas por un propósito o un objetivo superior. Solo así serán capaces de no priorizar lo que desean ahora (por ejemplo, jugar todo el día), para hacer algo que las ayudará a lograr lo que desean más adelante (por ejemplo, terminar con éxito el año escolar).

Los hábitos de estudio que te ayudarán a alcanzar tus metas son los siguientes:

Tipos de hábitos	Acciones a realizar para formar hábitos
1. Hábito del interés por estudiar	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre por qué estudias y sus beneficios. • Poner en práctica lo que estás aprendiendo.
2. Hábito de la organización y la planificación para el estudio	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar un horario semanal con tiempos de estudio, de descanso, de ejercicio, etc. • Marcar un tiempo mínimo de trabajo personal y cumplirlo. • Asignar prioridades en las tareas que debes realizar.
3. Hábito de la atención y el esfuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Prestar atención a las explicaciones. • Tomar apuntes y organizarlos en tu portafolio. • Evitar cualquier tipo de distracción.
4. Hábito de la comprensión de lectura	<ul style="list-style-type: none"> • Releer los textos hasta comprenderlos. • Subrayar y hacer anotaciones al leer. • Relacionar la lectura con tus conocimientos previos.
5. Hábito de estudiar en casa	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar un espacio de estudio en casa, limpio y ordenado. • Ordenar los trabajos en tu portafolio.

2. Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ✚ ¿Qué fortalezas y potencialidades te pueden servir para lograr tus metas?
- ✚ ¿Qué dificultades y limitaciones podrían impedir que logres tus metas?

3. ¡Muy bien! Has reflexionado acerca de lo que necesitas para elaborar tu plan de acciones de hábitos de estudio y superación personal. Ahora, te invitamos a completar el texto del "Mi plan de acciones de hábitos de estudio y superación personal".



Mi plan de acciones de

hábitos de estudio y superación personal



Mi nombre es: _____

MIS METAS SON:

De largo plazo	De mediano plazo	De corto plazo
En 1 año 	En 2 meses 	En 1 semana 
<ul style="list-style-type: none">••	<ul style="list-style-type: none">••	<ul style="list-style-type: none">••

MIS FORTALEZAS Y DIFICULTADES SON:

Fortalezas y potencialidades

- Soy responsable.
-
-
-

Dificultades y limitaciones

- Me cuesta despertarme por las mañanas.
-
-
-

ACCIONES PARA LOGRAR MIS METAS DEL AÑO:

Acciones	Fecha	
	Noviembre	Diciembre
<ul style="list-style-type: none">• Hacer deporte 3 días a la semana.• Comer al menos una fruta por día.		
<ul style="list-style-type: none">•		
<ul style="list-style-type: none">•		
<ul style="list-style-type: none">•		

Hazlo

ACCIONES PARA LOGRAR MIS METAS DE LA SEMANA

HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:00 am	Despertarse						
8:00 am	Comer una fruta o beber un vaso con jugo.						

Tú puedes

Compromisos de perseverancia, voluntad y decisión que ayuden al logro de las metas:

• _____

• _____

• _____

FIRMA

4. Revisa tu plan de acciones teniendo en cuenta los criterios de la lista de cotejo (evaluación). Responde estas preguntas: ¿Tu plan de acciones de hábitos de estudio y superación personal cumplió con todos los criterios? ¿Qué podrías mejorar?, ¿qué harías para mejorar? Si es necesario, mejora tu plan de acciones.

Actividad 3

Con tu familia

- Socializa con tus familiares el plan de acciones de hábitos de estudio y superación personal que elaboraste. Coméntales cuáles son tus metas y las acciones que realizarás para lograrlas. Posteriormente, pídeles su opinión al respecto.

Reflexiona:

- Ahora, responde las siguientes preguntas:
 - ¿Lograste escribir tu plan de acciones de hábitos de estudio y superación personal, donde se visibilicen tus compromisos personales y tu perseverancia? ¿Qué dificultades tuviste?, ¿cómo las superaste?
 - ¿Para qué crees que te servirá el plan de acciones?

Evaluación

Metacognición
1. ¿Qué he aprendido?
2. ¿Cómo he aprendido?
3. ¿Para qué me sirve todas las actividades que he realizado?

Criterios de evaluación		
Planteaste metas de largo, mediano y corto plazo.	SI	NO
Tomaste en cuenta el conocimiento de tus fortalezas y dificultades.	SI	NO
Planteaste acciones orientadas a lograr tus metas en un tiempo determinado.	SI	NO
Planteaste compromisos de perseverancia, voluntad y decisión para alcanzar tus metas.	SI	NO

Te invitamos a visitar nuestra página web

<https://doramayerprimaria.wixsite.com/doramayerprimaria>

