



ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA DE EDUCACIÓN D.C.

COLEGIO ANTONIO VAN UDEN I.E.D. SEDES A, B, C, Y D.

E-mail: edavuden9@redp.edu.co DANE: 11127900061 NIT 830.033.256-1

Resolución 1960, Julio 04 de 2002 * Resolución 3332, Octubre 16 de 2002 Resolución 4702, Octubre 25 de 2004



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



PLAN DE ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA POR SITUACIÓN DE COVID 19

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

JORNADA TARDE

MARIA MAGDALENA QUEBRALLA

2020



ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA DE EDUCACIÓN D.C.

COLEGIO ANTONIO VAN UDEN I.E.D. SEDES A, B, C, Y D.

E-mail: edavuden9@redp.edu.co DANE: 11127900061 NIT 830.033.256-1

Resolución 1960, Julio 04 de 2002 * Resolución 3332, Octubre 16 de 2002 Resolución 4702, Octubre 25 de 2004



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GUIA TALLER PARA LOS GRADOS QUINTO, SEXTO, SEPTIMO Y OCTAVO

FECHA: _____ GRADO: _____

NOMBRE: _____

COMPRUEBA SI SABES ESTUDIAR DE MANERA EXITOSA		0	1	2
1	¿Tienes un sitio fijo para estudiar?			
2	¿Procuras rodearte de silencio, evitando ruidos, música y otras distracciones?			
3	En la habitación y en tu mesa de trabajo, ¿predomina la limpieza y el orden en lugar de la suciedad y el desorden?			
4	¿Cuentas con suficiente iluminación?			
5	¿Sueles comenzar a estudiar todos los días a la misma hora y dedicas al estudio al menos de una a dos horas cada jornada?			
6	¿Planificas bien tu tiempo con arreglo a las dificultades de cada asignatura?			
7	Para estar más relajado y concentrado mentalmente, ¿intercalas espacios breves de descanso en tu tiempo de estudio?			
8	¿Has confeccionado tu propio horario de estudio?			
9	¿Te consideras una persona organizada en el trabajo intelectual en clase y en casa?			
10	¿Entiendes siempre lo que lees?			
11	Antes de comenzar la lectura de un texto, ¿miras títulos, subtítulos, índice, cuestionarios, gráficas, ilustraciones... para formarte una idea general?			
12	¿Sabes encontrar las ideas principales y las secundarias?			
13	Después de leer cada párrafo, ¿tratas de reflexionar y resumir mentalmente el contenido?			
14	¿Sabes subrayar bien un texto?			
15	¿Haces tus propios esquemas de los temas, partiendo de las ideas principales y secundarias y de lo que has subrayado?			
16	¿Sabes hacer bien un resumen de los temas que tienes que estudiar?			
17	¿Atiendes adecuadamente en clase y durante las lecturas que realizas?			
18	Sabes que la concentración depende del grado de interés y de atención. ¿Logras concentrarte al estudiar?			
19	¿Empleas algún sistema para memorizar mejor lo que estudias?			
20	¿Haces ejercicios para desarrollar y fortalecer la memoria?			
21	¿Sueles relacionar lo aprendido en una asignatura con los contenidos de otras?			

22	¿Haces lo posible para que tu vocabulario básico sea más extenso y rico?			
23	¿Tomas apuntes en clase en las explicaciones de tu profesor, seleccionando las ideas principales?			
24	¿Tienes tus apuntes ordenados por materias para sacar el máximo provecho?			
25	¿Procuras aclarar con el profesor las dudas que te surgen durante la clase y después de tomar tus apuntes?			
26	¿Antes de adentrarte en el estudio de la lección, ¿haces una primera lectura general de todo el contenido?			
27	Al finalizar el estudio de un tema, ¿tratas de dar respuesta a las siguientes preguntas?: ¿qué?, ¿quién?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde?, y ¿por qué?			
28	¿Antes de los exámenes o controles vas estudiando con la suficiente antelación, manteniendo seguridad, tranquilidad y confianza, con buena alimentación y suficientes horas de sueño?			
29	Cuando haces un examen, ¿lees con atención las instrucciones, distribuyes bien el tiempo, compruebas haber entendido las preguntas, te concentras en lo esencial pasando después a los detalles, escribes claro y con buena letra..?			
30	¿Encuentras interesante saber más y mejor cada día? ¿Te gusta estudiar?			

Valoración de los resultados:

Suma los puntos obtenidos y anota el resultado: _____

Puntuación:	INTERPRETACIÓN
Menos de 30 puntos	Necesitas mejorar tus <i>técnicas de estudio y reflexionar sobre las mismas, para ello pueden contar con la ayuda de tus profesores.</i>
De 30 a 40 puntos	Aunque no eres mal estudiante, si ejercitas las técnicas que intervienen en el estudio puedes ver mejorados los resultados académicos.
De 40 a 50 puntos	Estudias con aprovechamiento y obtienes buenos resultados, pero puedes obtener unos resultados excelentes perfeccionando todavía más un método para el aprendizaje eficaz.
De 50 a 60 puntos	Dominas las técnicas de estudio, tus hábitos son buenos y tu estudio es exitoso.

Ahora ya te conoces un poco mejor. Sólo debes actuar según las conclusiones que has obtenido y pensar que cualquier ayuda es buena a la hora de facilitarnos el trabajo del estudio.

Cuestionario, Guía para la entrevista 2: Estrategias de aprendizaje

Analizamos las ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

1. MOTIVACIÓN: «...querer es poder.»

TÉCNICA	Nada	Regular	Mucho
1. Me interesan los estudios que realizo actualmente.			
2. Intento comprender mis conocimientos adquiridos en clase.			
3. Me conformo con aprobar .			
4. En casa hay una alta valoración de mis estudios, me animan y ayudan en el estudio.			
5. Me dirijo palabras de ánimo para motivarme y mantenerme en las tareas de estudio.			
6. Me esfuerzo en estudiar.			

2. AMBIENTE DE ESTUDIO: ...adecuación del lugar y las condiciones físicas.

TÉCNICA	Casi nunca	A menudo	Casi siempre
1. Considero que mi ambiente de estudio es el adecuado.			
2. El ambiente me ayuda a concentrarme y a no distraerme con facilidad.			
3. Cuido mi alimentación, estado físico y descanso , para estudiar bien.			

3. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN: ¿...qué hago para estudiar?

- ¿USO MÉTODOS EFICACES Y TÉCNICAS AUXILIARES PARA ANALIZAR LA INFORMACIÓN como el subrayado, el resumen, los esquemas...?
- ¿PLANIFICO y PREPARO LOS TRABAJOS, DEBERES Y EXÁMENES...?

TÉCNICA	Casi nunca	A menudo	Casi siempre
1. Uso libros de consulta para comprobar o ampliar mi información.			
2. Acudo a la biblioteca para hacer mis trabajos.			
3. Cuando hago un trabajo, primero hago un borrador .			
4. Pongo en juego recursos personales para controlar mi ansiedad cuando no me concentro en el estudio. Imagino lugares y escenas positivas para tranquilizarme y relajarme.			
5. Contrasto apuntes con compañeros .			
6. Uso técnicas como el subrayado, resumen, esquemas, mapas conceptuales...			
7. Suelo hacer una lectura rápida al empezar a estudiar .para saber de qué trata el tema.			
8. Me hago preguntas sobre el tema de estudio e intento responderlas.			
9. Procuro poner en práctica lo aprendido para retenerlo mejor.			
10.Explico y comento el tema a un compañero			
11.Para facilitar la comprensión, descanso y después repaso para aprender mejor.			
12.Aunque no tenga exámenes suelo pensar y reflexionar sobre los temas.			
13.Preparo con suficiente tiempo los exámenes.			
14.Antes de ponerme a estudiar distribuyo el tiempo entre las tareas que debo hacer: deberes, repasar, preparar un examen...			
15.Suelo ocupar el tiempo en divertirme cuando debería dedicarme a estudiar.			
16.Preparo con antelación el material que voy a necesitar para estudiar o ir a clase.			
17.Planifico mentalmente qué tengo que hacer para estudiar las diferentes asignaturas.			
18.Trato de comprender lo que estudio antes de memorizarlo.			

19.Lo que tengo que aprender lo organizo para ayudarme a memorizar.			
20. Repaso en voz alta y suelo repasar visualmente los esquemas para memorizar mejor.			
21. Estudio activamente para no distraerme.			
22. Relaciono el tema que estoy estudiando con otros que he estudiado o con conocimientos anteriormente aprendidos.			
23. Dedico tiempo suficiente a la memorización auditiva y visual.			
24. Me agobio en épocas de exámenes.			
25.Cuando me entregan un examen o trabajo reviso detenidamente las correcciones.			
26.Encuentro dificultades para exponer en un examen lo que he aprendido.			
27.Repaso cuidadosamente los exámenes y trabajos antes de entregarlos.			
28.Suelo ir bien preparado en los exámenes			

4. LECTURA y COMPRENSIÓN: ...motor del estudio.

TÉCNICA	Casi nunca	A menudo	Casi siempre
1. Considero que mi velocidad lectora es adecuada para el estudio.			
2. Considero que mi comprensión lectora es adecuada para el estudio (lectura intensiva).			
3. Cuando estudio me intereso por las ilustraciones o gráficos que acompañan al texto.			
4. Busco en el diccionario las palabras que no entiendo o las pregunto.			
5. Tengo dificultades para encontrar las ideas mas importantes de un texto y diferenciarlas de las accesorios o secundarias.			
6. Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo problemas en la comprensión sobre los temas de estudio o para intercambiar información.			

7. Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros textos, internet o libros.			
8. Durante el estudio suelo subrayar, hacer resúmenes, esquemas, mapas conceptuales o redes para relacionar los conceptos de un tema.			

5. ACTITUDES EN CLASE – TOMA DE APUNTES

TÉCNICA	Casi nunca	A menudo	Casi siempre
1. Tomo apuntes de las explicaciones que dan mis profesores.			
2. Mi actitud en clase es positiva.			
3. En clase pregunto al profesor lo que no entiendo.			
4. Procuro estar activo y atento en clase para no distraerme.			
5. Expreso con educación y respeto, mi opinión, cuando estoy o no de acuerdo.			

6. AUTOEVALUACIÓN

TÉCNICA	Casi nunca	A menudo	Casi siempre
1. Después del examen analizo mis fallos y aciertos.			
2. Compruebo que mis esquemas y resúmenes contienen todas las ideas fundamentales.			
3. Hago un balance de la relación esfuerzo- resultados, analizando los fallos, ofreciendo sugerencias de mejora.			

Tras la entrevista o cuestionario, pues depende del formato que adoptemos, es importante hacer una devolución, destacando tanto los factores positivos, como aquellos otros que se han de mejorar, ofreciendo sugerencias para ello, así como pactando compromisos de cambio.

Cordialmente

Maria Magdalena Quebralla Amezquita
Orientadora, jornada Tarde. Sede A

Bibliografía: Tomado de Juan García Esteban y María García Viguera