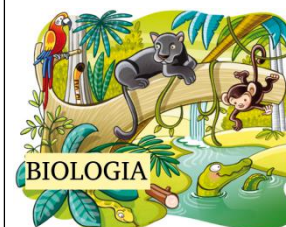




REPÚBLICA DE COLOMBIA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ROZO  
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017  
SEDE CÁRDENAS



### GUÍA DE APRENDIZAJE No. B4.10mo

GRADO	Décimo (10-1, 10-2, 10-3, 10-4)
ASIGNATURA	Biología
Fecha de inicio	3 Julio
Tiempo esperado	10 días
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	
NOMBRE DE LA GUIA	<b>Autoevaluación I</b>
DOCENTE	Marco Layton S. (mlayton@iederozo.edu.co)
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	- Analizar la etapa del trabajo en casa en relación con el aprendizaje en Biología y generar una autoevaluación de este proceso.

#### INTRODUCCION

Hola. Le doy la bienvenida a este ejercicio de autoevaluación en el cual se desea analizar el trabajo que el estudiante ha estado haciendo desde la casa, en correlación con el aprendizaje y los buenos hábitos al interior del hogar, tanto en la relación con otras personas como con el estudio.

#### ¿Qué voy a aprender?. Momento de Exploración

Se ha preguntado ¿qué tanto ha aprendido en esta etapa de Educación No Presencial?. ¿ha tenido usted el compromiso y la responsabilidad para desarrollar las actividades solicitadas?. ¿Cuál ha sido sus aportes a este proceso? Bueno pues muy seguramente cada uno tendría un punto de vista y en este caso haremos esta autoevaluación teniendo en cuenta su interacción con la asignatura de Biología.

#### ¿Qué estoy aprendiendo?. Momento de Estructuración

Vea con atención el video “Cómo gestionar el tiempo” el cual se encuentra en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=4Dss-mavZHc>

Posteriormente haga un análisis del video y anote en el cuaderno de biología los puntos más relevantes.

También puede hacer la lectura “Gestión del tiempo, la clave para triunfar en los estudios” (Eduweb, 2013). Dicha lectura está al final de esta guía. En este caso también se debe analizar el texto y sacar una síntesis de cada uno de los puntos.

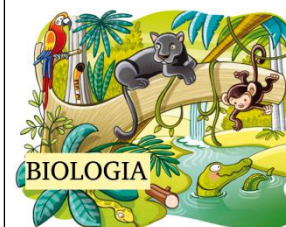
#### ¿Cómo aplicar lo que aprendí?. Momento de Extrapolación

A continuación usted realizará la Autoevaluación de su trabajo en casa y todo lo relacionado con la educación No Presencial. Para esto usted debió realizar uno o los dos puntos del momento de estructuración. Sea lo más sincero posible para responder. Al frente de cada pregunta colocar la nota que usted considera de 1 a 10, siendo 10 la nota más alta. Al final sumar todos los puntos, y luego dividir entre 20.

1. Trabajé en casa de manera responsable, todos los días con metas nuevas.	
2. Entregué los trabajos de forma responsable con todos los puntos desarrollados y en los tiempos acordados.	
3. Analicé las Guías de Aprendizaje Autónomo de forma consiente para alcanzar el mejor	



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ROZO  
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017  
SEDE CÁRDENAS



posible nivel de aprendizaje.	
4. En casa procuré porque los espacios fueran amenos y generando armonía con mi familia.	
5. Cumplí con todas las etapas previas propuestas por los docentes para alcanzar el mejoramiento del aprendizaje.	
6. Realicé los procesos de lectura e indagación de forma responsable leyendo a conciencia el material dejado por los docentes.	
7. Fui respetuoso en las videoconferencias y tuve un trato amable con los docentes y otros compañeros <b>O</b> tuve una comunicación efectiva con el docente para participar en sus asesorías.	
8. Terminé los trabajos de forma correcta, con todos los puntos desarrollados, aunque a veces dudara de su precisión, y evité hacer copia del internet o de otros compañeros.	
9. Utilicé el internet de forma responsable, leyendo y analizando contenidos importantes para mi preparación, evitando entrar a las redes sociales en los momentos de estudio.	
10. Consideré que aprendí de forma efectiva, pues seguí las sugerencias para el trabajo en casa y mis resultados fueron idóneos.	
Suma total =	
Suma total/20 =	



**Gestión del tiempo.** Fuente: Piqueras C (2014).  
<https://i1.wp.com/ticsyformacion.com/wp-content/uploads/2018/05/gestion-del-tiempo-infografia.jpg?w=1720&ssl=1>

### Bibliografía

EducaWeb (2013). Cómo gestionar bien el tiempo en tus estudios. Consultado en junio de 2020. educaweb\*.  
<https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/gestion-tiempo-clave-triunfar-estudios/>

### ¿Cómo enviar evidencias de lo qué aprendí? Momento de Envío

Bien. Ahora es momento de enviar el trabajo al profesor Marco, para esto hay varias posibilidades. **Tome una de las siguientes (la más se ajuste):**

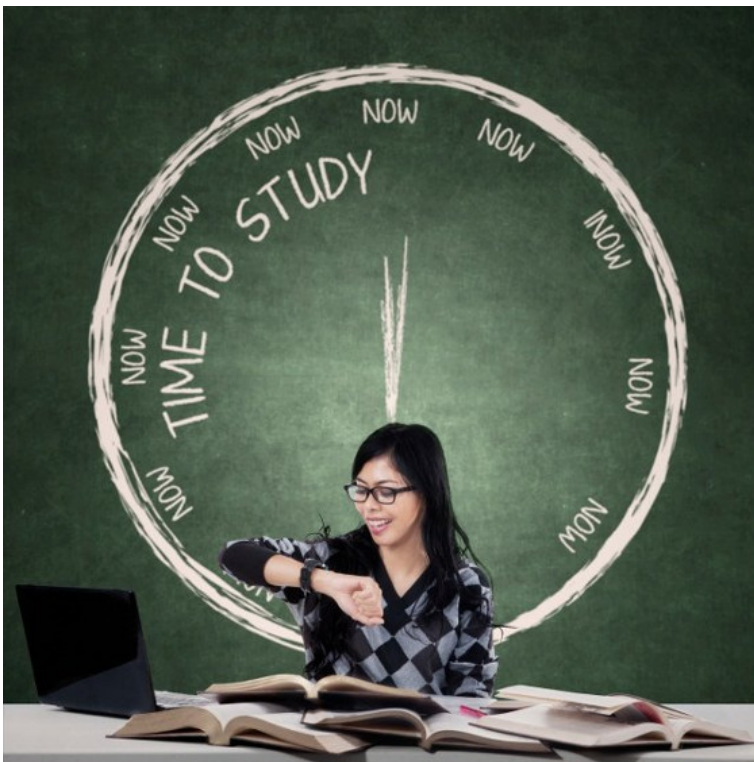
- Classroom
- Correo electrónico ([mlayton@iederozo.edu.co](mailto:mlayton@iederozo.edu.co))

# Orientación Académica

## Gestión del tiempo, la clave para triunfar en los estudios

Para todos, un día dura 24 horas. Pero mientras que muchos sacan un increíble rendimiento a su tiempo, a otros el día se les pasa volando y llegan al final de la jornada con la sensación de no haberlo aprovechado plenamente. Si estás viviendo tu etapa académica, es fundamental que aproveches al máximo cada uno de los minutos que dedicas a formarte; pero también debes descansar y disfrutar de momentos de ocio. Para conseguirlo, **es clave aprender cómo lograr una gestión del tiempo adecuada.**

Hemos ayudado a que 12 millones de personas encuentren su vocación  
¿Cuál es la tuya?



## La importancia de una buena gestión del tiempo

Existe la llamada *Teoría o Regla de los tres 8* que consiste en dividir el día en tres partes: 8 horas para dormir, 8 horas para trabajar y 8 horas para disfrutar. En un mundo ideal sería así, pero en la vida real cuesta mucho equilibrar la jornada de esta manera.

El **estudiante cuenta con la ventaja de que dispone de cierta libertad para organizar sus horarios**, sobre todo a medida que va cumpliendo años. Es cierto que los centros de estudios tienen un horario, pero una vez termina la jornada, cada uno gestiona su tiempo en función de sus necesidades.

Por tanto, **la organización del tiempo del que disponemos es responsabilidad de cada uno**. Lo que ocurre es que, a menudo, se han adquirido malos hábitos que hay que desaprender. Uno de ellos es descuidar el estudio durante el curso y tratar de ponerse al día en la época de exámenes, invirtiendo horas y horas de estudio. Esta manera de actuar lleva a que muchos estudiantes vivan esa etapa con gran angustia, puesto que resulta complicado realizar el trabajo de todo un año en unos pocos días. Además, en la mayoría de los casos, los resultados obtenidos no son tan buenos como si se hubiera planificado bien el estudio.

En conclusión: **la organización y planificación del tiempo son elementos clave** para tener éxito en los estudios y alcanzar tus objetivos.

## Cómo gestionas tu tiempo

**El primer paso para mejorar es analizar cómo gestionas tu tiempo**. Hay que calcular cuántas horas se dedican diariamente al estudio y, lo que es más importante, si es un tiempo bien aprovechado; porque muchas horas de estudio no son sinónimo de estudio de calidad.

Para dar lo mejor de nosotros mismos, hay que averiguar **cuáles son nuestros biorritmos**. Es decir, en qué momento del día nos resulta más productivo estudiar. Cada persona es diferente y mientras que unos rinden mejor por las mañanas, otros lo hacen por las noches.

También es fundamental la **actitud con la que afrontamos el estudio**. Nuestra **predisposición y motivación** para encarar el reto de estudiar es determinante para conseguir buenos resultados. Otro aspecto a tener en cuenta es el espacio donde se estudia, valorando si es necesario compartirlo con otras personas o si habrá interrupciones

Paso 1 de 3

**Elige entre más de 19.000  
Cursos / Cursos FP y  
Masters**

**¿Qué tipo de formación  
buscas?**

Cursos/ Cursos FP

Estudiar Online/Distancia

Estudiar en Barcelona

**¿Qué quieres estudiar?**

----

**Selecciona rango de pre**

Buscar

puntuales.

## Consejos para hacer una buena gestión de tiempo

Si quieres sacar el máximo partido a tu tiempo de estudio es importante que organices y planifiques tu jornada. Estas son algunas pautas que te pueden ayudar:

- **Planificación.** Haz un programa con el tiempo que dedicarás diariamente a estudiar, pero incluye también horas de descanso que son fundamentales para despejar la mente. Sé riguroso con esta planificación y procura atenerte a ella.
- **Lugar.** Por muchas horas que pases estudiando si el ambiente no es el adecuado, de poco servirá. Busca un espacio tranquilo y donde no vayas a ser interrumpido.
- **Descanso.** Es importante que descanses bien y las horas suficientes, así tu rendimiento será mayor.
- **Fuerza de voluntad.** Afronta el estudio con actitud positiva, con ganas y determinación. Y no dejes que nada, salvo que sea de vital importancia, evite que te pongas a estudiar cuando así lo has establecido.
- **Metas.** Ponte metas realistas en cuanto a los horarios y a los objetivos que quieres conseguir. Lograr lo que te has propuesto, es como una inyección de energía positiva que te ayuda a seguir adelante.
- **Ocio.** Es fundamental que reserves tiempo para el ocio y para disfrutar de la vida. Si solo estudias, al final terminarás agobiándote. Es mejor hacer un paréntesis, pero siempre de forma equilibrada.
- **Material.** Para aprovechar al máximo tu tiempo de estudio reúne todo el material que necesitas para trabajar, ya sean libros, apuntes, material de escritura, ordenador o dispositivos electrónicos para consultar o ampliar información. Dispón todo el material de forma ordenada y bien archivada, así no perderás tiempo buscando algo.
- **Repasar.** Una manera muy útil de consolidar lo aprendido es repasar la materia justo antes y después de las clases. Prueba hacerlo así y comprobarás cómo logras un mayor rendimiento. Ese tiempo invertido te dará unos excelentes resultados.
- **Pausas.** Es fundamental que hagas pequeños descansos o pausas cuando estés estudiando. Te ayudarán a relajarte y retomar los libros con fuerzas renovadas.