

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. B4.11ce

GRADO	Undécimo (11-1, 11-2, 11-3)
ASIGNATURA	Biología
Fecha de inicio	3 de Julio
Tiempo esperado	10 días
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	
NOMBRE DE LA GUIA	Autoevaluación I
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 su 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 “Hábitos de ESTUDIO - Consejos Respaldados Científicamente” el cual se encuentra en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGJizJsSF8A>

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

También puede hacer la lectura “Los 10 hábitos de estudio de los estudiantes” (Educative, 2019). 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 diez puntos.

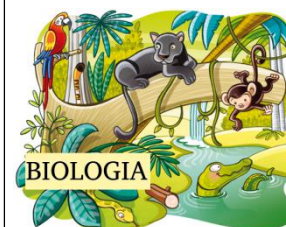
¿Cómo aplicar lo que aprendí?. Momento de Extrapolación

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.	



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



3. Analicé las Guías de Aprendizaje Autónomo de forma consiente para alcanzar el mejor 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 O 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 =	

¿Cómo enviar evidencias de lo que 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 que más se ajuste):**

- Classroom
- Correo electrónico (mlayton@iederozo.edu.co)

8 consejos para 'teleformar' y 'teleestudiar' con éxito en tiempos del COVID-19



8 consejos para 'teleformar' y 'teleestudiar' con éxito en tiempos de Covid-19. Fuente: Elsevier Connect (2020). https://www.elsevier.com/_data/assets/image/0008/997820/Infografia_COVID-19-8Consejos-Teleestudiar.jpg

Bibliografía

Educative (2019). Los 10 hábitos de estudio de los buenos estudiantes. Consultado en junio de 2020. Educative.Blog. <https://blog.educative.com/habitos-de-estudio/>

Los 10 hábitos de estudio de los buenos estudiantes

📅 19 junio, 2019 (<https://blog.educalive.com/habitos-de-estudio/>) 👤 Equipo educalive.com (<https://blog.educalive.com/author/arturo/>) 📁 Sin categoría (<https://blog.educalive.com/sin-categoria/>)



(/habitos-de-estudio)

Está demostrado que tener unos buenos **hábitos de estudio** es una garantía convertirte en un buen estudiante y obtener unas buenas notas. Por contra, una falta de hábitos de estudio acerca a los estudiantes a unos malos resultados. Da igual si eres estudiante de la ESO, secundaria, bachillerato, universidad o estás preparando una oposición. Incorporar unos hábitos de estudio adecuados te acercarán a conseguir tu objetivo.

Es posible que en muchas ocasiones hayas obtenido una nota que no ha hecho justicia al tiempo que has dedicado a estudiar, y eso es algo muy frustrante. ¿Te has planteado que la estrategia que sigues a la hora de estudiar no es correcta? ¿Tus hábitos de estudio son mejorables? Planificar y organizar tu estudio, descansar cada cierto tiempo, evitar distracciones o mantener la motivación son algunos de los aspectos que debes tener en cuenta a la hora de estudiar.

Ten claro que si eres capaz de incorporar a tu día a día unos buenos hábitos de estudio, tendrás la mitad del camino hacia tu meta hecho. Por eso vamos a darte algunos **consejos y tips** que te ayudarán a adquirir algunos **hábitos de estudio que tienen los buenos estudiantes**, los estudiantes de éxito. Ahora tú podrás convertirte en uno de ellos.

¿Qué son los hábitos de estudio?

Comencemos aclarando qué es un hábito. La RAE dice que un hábito es “el modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”. Dicho coloquialmente un hábito es la práctica regular y constante de alguna actividad hasta crear una rutina efectiva.

Si extrapolamos esto al estudio, podemos afirmar que **el hábito de estudio es la práctica regular de ciertas rutinas de estudio, que al adquirirlas, nos ayudan a mejorar exponencialmente nuestra capacidad de aprendizaje**. Por tanto, el tener unos buenos hábitos de estudio será determinante para conseguir la meta académica que te hayas marcado, sea ésta la que sea.

Está comprobado que tener unos buenos hábitos de estudio es mucho más determinantes para conseguir tus objetivos que la capacidad de retención de cada alumno, que la inteligencia o el centro donde te hayas formado. Recuerda siempre que el tiempo que dediquemos a diario a mejorar nuestra formación, a aclarar dudas o a ampliar nuestros conocimientos, llevado a cabo de una manera efectiva, será realmente la clave que nos llevará al futuro que nos hemos marcado.

Los hábitos de estudio que te convertirán en un mejor estudiante

¿Te gustaría saber cuáles son los hábitos de estudio que harán de ti un mejor estudiante? ¡Perfecto! A continuación, te vamos a decir **10 hábitos de estudio** que te ayudarán a aprender de manera más inteligente y eficaz.

1. Márcate una meta

Antes de comenzar a estudiar a diario debes tener claro qué quieres conseguir con todo esto. Tener claros tus objetivos y tus motivaciones para emprender este camino serán la clave que te llevarán a conseguir tus metas, que te mantendrán motivado y que harán que evites la procrastinación.

2. Una buena planificación es indispensable

Tener una planificación correcta es básico si pretendes alcanzar un objetivo. Es tu hoja de ruta, la base que hará que sigas un determinado camino y que no te apartes del rumbo si llegan adversidades.

A la hora de estudiar es muy importante planificar y organizar el estudio. En este artículo te explicamos cómo puedes organizarte mejor creando tu calendario de estudio (/como-hacer-calendario-de-estudio/). Te aseguramos que habrá un antes y un después cuando hayas hecho tu propio calendario de estudio y hayas organizado los horarios que vas a dedicar a estudiar.

3. Estudia todos los días a la misma hora

Para conseguir un buen hábito de estudio es recomendable que el estudio se haga siempre en los mismos periodos de tiempo. Esto hará que tu cerebro acabe asimilando como tiempo de estudio esos momentos y se encuentre más predisposto para comprender la información en

este intervalo de tiempo.

¿Tienes poco tiempo para estudiar y tienes que aprovechar cada hueco que tengas entre las diferentes obligaciones que tienes que afrontar cada día? Es normal. No te preocupes. En la medida de lo posible intenta estudiar en el mismo horario todos los días. Seguramente estos huecos que aprovechas para estudiar también siguen un patrón de horarios que se repiten día tras día.

4. Evita los atracones de estudio

Estudiar durante largos periodos de tiempo sin descanso es contraproducente para tu memorización. La mejor forma de estudiar es poco a poco, con pequeñas sesiones de tiempo bien aprovechado. En periodos cortos el cerebro asimila mucho mejor la información a la cual lo expones. Está demostrado que es mejor estudiar diez sesiones de una hora que una sesión de diez horas.

5. Descansar es prioritario

Muchas veces, bien porque disponemos de poco tiempo para estudiar o porque hemos empezado a estudiar demasiado tarde para un examen, sustituimos horas de sueño por horas de estudio. Pero debes tener en cuenta que, pase lo que pase, debes dormir entre 7 y 8 horas.

Tu cuerpo y tu mente necesitan descansar, y si les privas de ese descanso su rendimiento caerá en picado. Por lo que si quieres mantener un buen rendimiento a la hora de estudiar debes dormir lo suficiente para que al levantarte al día siguiente estés al 100% de tus capacidades.

Además, ¿sabes que mientras duermes tu cerebro sigue trabajando asimilando información e incluso resolviendo cuestiones o problemas no resueltos? ¿Te ha pasado alguna vez que no has sido capaz de resolver un problema y a la mañana siguiente, cuando te has levantado, de repente, por arte de magia, has dado con la clave que te permite resolverlo?

6. Estudia siempre en el mismo lugar

No importa que lo hagas en la biblioteca, en tu habitación o en casa de tu tía, la del pueblo. Lo importante es que siempre estudies en el mismo lugar, ya que te hará evitar distracciones innecesarias. Cuando estás habituado a un sitio los estímulos propios del lugar forman parte de la rutina, por lo que no oyes los ruidos, ni te distrae el entorno. El tener un lugar adecuado para estudiar a diario mejorará tu concentración y, por ende, tu rendimiento.

7. Ponte pequeñas metas cada día

Marcarte todos los días un pequeño objetivo te ayudará a concentrarte y a estar más predispuesto al estudio. Si sabes que hoy tienes como meta aprender la tabla periódica no debes levantarte hasta que lo hayas conseguido. El marcarle pequeños objetivos te ayudará a mantenerte motivado, aumentará tu concentración y evitará que te distraigas.

8. Aprender a enseñar.

Uno de los mejores hábitos que puedes adquirir para mejorar como estudiante es el aprender

a enseñar. Esto significa que debes introducir en tu rutina una exposición oral de aquello que estés estudiando. Debes plantearlo como si estuvieses explicándoselo a otra persona para que sea más efectivo. No importa cuánta información hayas estudiado hoy. Si lo haces cada día y lo incorporas a tu rutina te aportará una visión clara de los conocimientos que tienes en la materia, te ayudará a estructurar mentalmente, a asimilar e interiorizar la información que has estudiado.

9. Olvídate de los dispositivos móviles.

Nada de smartphones durante el estudio. Sí, lo que oyes. Nada. Aunque no quieras reconocerlo los dispositivos móviles son una fuente constante de distracciones. Si eres de los que no pueden vivir sin su smartphone cerca deberás ponerlo en modo avión durante el tiempo que dediques a estudiar. Además, también puedes aprovechar tu móvil para utilizar algunas apps creadas especialmente para ayudarte con tus rutinas, como por ejemplo Forest App.



10. Premia tu esfuerzo a diario.

Al igual que te has puesto pequeñas metas diarias que debes cumplir, es necesario que te premies con algo tras conseguir tu objetivo diario. No es necesario un gran premio: un café, un par de páginas de ese libro o un paseo con tu perro pueden ser el premio. El hacer algo que te guste cada día tras conseguir tu objetivo marcado te ayudará a mantener la motivación y a conseguir crear un buen hábito de estudio.

Cómo crear o adquirir un hábito de estudio

¿Cómo puedes incorporar un hábito de estudio en tu día a día? ¿Cuánto tiempo es necesario para adquirir un hábito de estudio? Vamos a responder a todas estas dudas y te vamos a explicar **cómo puedes crear o adquirir un hábito de estudio**.

Empecemos aclarando cómo se adquiere el hábito de estudio. Para poder crear un hábito debemos tener claro que necesitamos dos cosas: constancia y determinación. La única forma de crear un hábito, sea el que sea, es repetirlo de forma constante, pase lo que pase, con una