EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYET

Jóvenes en casa

presentan:

Cuadernillo de actividades

Fascículo Especial Autoaprendizaje

Bienvenidxs:

Ante la contingencia de salud debida al COVID-19 y las consecuencias que trajo consigo, todas nuestras actividades, así como dinámicas familiares se han visto transformadas y también afectadas. A la fecha, se debe mantener el confinamiento y sabemos que esto puede ser difícil porque ya han pasado muchos meses, pero no debemos bajar la guardia aún. Necesitamos la participación de toda la sociedad para que los contagios sean los mínimos, quedarnos en casa es la única opción, pero eso no significa que debemos abandonar aquello que más nos gusta hacer. Aunque parece un reto difícil de lograr, la imaginación, la mentalidad de crecimiento, la curiosidad y la creatividad pueden ser nuestras aliadas para seguir adelante con todo lo que nos ayuda a construir nuestro proyecto de vida.

Te preguntarás ¿cómo hacerlo sin salir de casa? Como complemento a la programación de Jóvenes en TV, se pusieron a tu alcance, a lo largo de la temporada, cuadernillos semanales donde hubo actividades que se podían realizar desde casa y que nos ayudaron a estar en contacto de una forma divertida y colaborativa con compañeros/as, profesores, amigos/as y familia, así como para seguir desarrollándonos intelectual y socioemocionalmente. Si te perdiste alguno de estos cuadernillos, están disponibles en la plataforma web de Jóvenes en Casa, ¡no dudes en revisarlos! Este cuadernillo es un poco diferente, es una edición especial donde podrás generar habilidades específicamente de Autoaprendizaje, las cuales puedes usar este verano para alistarte para el siguiente ciclo escolar… y también para seguir aprendiendo el resto de tu vida.

Si eres estudiante de educación media superior, te invitamos a sumarte a la Comunidad Jóvenes en Casa[1], para que juntos/as sigamos construyendo nuevas experiencias de aprendizaje y de desarrollo humano a través de ejercicios lúdicos. Sabemos que es un tiempo muy difícil en todos los aspectos y entendemos que a veces hay momentos en los que no quieres saber de nada, pero cuando estés listo, aquí está tu cuadernillo para apoyarte con nuevos conocimientos y herramientas para la vida. Esperamos sea de tu agrado y te diviertas aprendiendo tanto de ti mismo, de tu comunidad y del mundo que nos rodea.

¡Comencemos!

[1] http://jovenesencasa.sep.gob.mx/ https://www.facebook.com/JovenesEnCasa

AUTOAPRENDIZAJE

Actividad 1

Completa la siguiente tabla con **situaciones o eventos relacionados a la escuela** que te generan ansiedad, miedo, tristeza, decepción, horror, etc. Esta tabla te permitirá reflexionar sobre las emociones que experimentas y evitar que afecten tus actividades.

Evento o situación	**Emoción que me genera**	**¿Cómo se siente esa emoción en tu cuerpo?**	**¿Qué decido hacer con esa emoción normalmente?**	**¿De dónde viene esa emoción?**	**¿Qué puedo hacer diferente para regular esa emoción que siento?**	**Lados positivos de esta situación**
Primer día de clases	Miedo	Respiro rápido, no puedo dormir	Estoy de malas	Tengo miedo a sentirme tonto enfrente de mis compañerxs	Contarle a una amistad cómo me siento, decir en voz alta mis miedos	Ver a mis amistades, conocer a mis profes nuevos

Actividad 2

Dibuja un **árbol** e identifica en cada una de sus partes los siguientes aspectos:

Raíces: describe cómo eras en tu niñez, ¿qué cosas te gustaban?, ¿a qué jugabas?, ¿qué aprendiste?

Tronco: escribe todo lo que aprendiste en espacios de formación y tus pasatiempos. (Aprendizajes formales, cursos particulares, talleres, actividades recreativas, trabajos desempeñados anteriormente).

Ramas: ¿Quién soy yo ahora? Habilidades, cualidades, intereses, limitaciones, etc.

Frutos: aquellas metas a mediano o largo plazo que quieres alcanzar. Lo que puedas visualizar hoy de tu futuro.

Animales**:** personas, instituciones con las que puedes contar. Tu red de apoyo.

Actividad 3

Cuando elabores un **resumen** puedes seguir los siguientes pasos, verás que será más fácil y te ayudará a comprender la información que leíste. Marca con una X cuando vayas completando cada uno de los pasos.

Paso 1. Lectura exploratoria. Realiza una lectura exploratoria del texto que vas a resumir. La idea es que te vayas familiarizando con la información, es decir, el vocabulario, términos y conceptos.

Paso 2: Usa el diccionario. Cuando encuentres palabras y conceptos que no entiendas, busca su significado en un diccionario.

Paso 3: Haz una segunda lectura. Lee una segunda vez tu texto, las partes que sean complicadas de entender las puedes leer en voz alta. Puedes también subrayar o hacer notas de la información más importante.

Paso 4: Selecciona la información. Comienza a seleccionar la información que utilizarás para realizar tu resumen, incluye las ideas principales que hayas subrayado o las notas que utilizaste.

Paso 5: Empieza tu texto. De la información que ya seleccionaste escribe tu resumen con una redacción propia, evita copiar palabra por palabra el texto de donde obtuviste la información. Recuerda que si lo haces con tus propias palabras asimilarás mejor los conocimientos.

Actividad 4

La **autoestima** se manifiesta sobre todo en nuestro **lenguaje interno**, en la manera en la que nos "hablamos a nosotros mismos."

Por tanto, realiza el ejercicio de llevar una bitácora en donde anotes las cosas que te dices relacionadas con el ámbito escolar y reflexiona sobre lo siguiente:

1. ¿Te hace sentir bien la manera en que te hablas a ti mismo?

2. ¿Qué tipo de cosas te dices?

3. ¿En qué tono te las dices?

4. ¿De dónde vienen las creencias o valoraciones negativas que tengo de mis mismo?

5. ¿Son reales las cosas que me digo? ¿o son mi percepción?

6. Cuando el profesor pregunta algo ¿qué te dices? ¿te animas a levantar la mano? ¿qué emociones experimentas?

7. ¿Qué inseguridad o miedos me crean eso pensamientos cuando estoy aprendiendo o en clase?

8. ¿Esos pensamientos reconocen mis logros o solo me dicen lo que estoy haciendo mal?

9. ¿Tengo pensamientos que no me dejan en paz? ¿de dónde vienen? ¿de qué me ayuda pensar en eso?

10. ¿Qué dicen esos pensamientos sobre mi autoestima?

Actividad 5

Identifica en la siguiente tabla tus **metas a corto, mediano y largo plazo**. Si no habías pensado en ellas es tiempo que lo hagas, considera tus metas o sueños personales y académicos.

Meta personal	Corto plazo	Mediano Plazo	Largo Plazo	¿Qué recursos tengo para alcanzar esta meta?

Meta académica	Corto plazo	Mediano Plazo	Largo Plazo	¿Qué recursos tengo para alcanzar esta meta?

S.M.A.R.T es una herramienta que te permitirá establecer metas que puedas alcanzar. Elije una meta y desarrollala utilizando el método S.M.A.R.T como en el ejemplo:

S (Specific) **Especifica** tu meta.

Por ejemplo, sacar 8.5 en matemáticas.

M (Measurable) Tu meta debe poder **medirse**

Por ejemplo, si quiero pasar matemáticas debo tener todas las asistencias de la clase.

A (Achievable) Tu meta debe ser **alcanzable**

Por ejemplo, Si llevas un promedio a la mitad del semestre es de 7, tu meta alcanzable para terminar tu semestre podrá ser de 8 y no de 10.

R (Realistic) Tu meta debe ser **realista**

Por ejemplo, si quieres pasar la materia de Historia con 9 debes identificar todas las acciones que debes hacer para obtener esa calificación como entregar todas las tareas, asistir a clases y sacar calificaciones altas en los exámenes.

T (Timely) Tus metas deben de poder medirse con cierta **temporalidad.**

Por ejemplo, si quieres sacar 8 en matemáticas, debes establecer el tiempo que tienes para poder cumplir esa meta. Necesitas establecer tiempos para estudiar, hacer tareas y prepararte para el examen.

Actividad 6

Organízate con tus amigos o compañeros de la escuela para tener un **club de lectura**, puede ser virtual, en donde puedan juntos comentar las lecturas de algunas clases, elaborar juntos organizadores gráficos como mapas mentales, telarañas, cuadros sinópticos, o cualquier otra herramienta para poder sintetizar la información. Te darás cuenta que puede ser divertido e interesante conocer los puntos de vista de otras personas acerca de las lecturas que te dejan en la escuela.

Actividad 7

A continuación, te presentamos diferentes estrategias de estudio para un examen, identifica las ventajas y desventajas que tienen de acuerdo a tu estilo de aprendizaje. ¡Pruébalas todas!

- Hacer apuntes.
- Hacer una guía de estudio.
- Estudiar con compañeros.
- Convertirse en la figura docente y explicar lo que he aprendido.
- Hacer organizadores gráficos.
- Estudio espaciado[2].
- Hacer preguntas sobre el tema al profesor o compañeros.
- Investigar por mi cuenta.
- Hacer fichas de trabajo con los temas.

Actividad 8

¿Te atreves a soñar? Reflexiona y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo que te motiva para continuar estudiando?

2. Menciona 3 metas escolares o profesionales que tengas.

3. ¿Qué obstáculos has tenido durante tu trayectoria escolar y cómo has salido delante de ellos?

4. ¿Te has atrevido a salir de tu zona de confort con respecto al ámbito escolar?

5. ¿Qué te gustaría aportar a la sociedad?

[2] Organizar el estudio con tiempos y días definidos, intercalando materias y jerarquizando las actividades

6. ¿Has imaginado cómo sería tu vida en 5 años? ¿En dónde vivirías? ¿En qué trabajarías? ¿Con quienes estarías compartiendo tu vida?

7. ¿Tienes algún sueño? ¿Qué dice la gente cuándo le cuentas sobre él?

8. ¿Te sientes satisfecho(a) con tu desempeño escolar? ¿qué te gustaría cambiar?

9. ¿Tienes alguna persona o personas a las que admires? ¿por qué las admiras, cómo te motivan?

10. ¿Has participado en algún grupo prosocial, de voluntariado o alguno otro dedicado a ayudar a otras personas?

Actividad 9

Guía para la **elaboración de un proyecto.**

A continuación, se encuentran una serie de pasos y preguntas que te guiarán para que realices un proyecto escolar.

Paso 1. Justificación. En esta parte debes elegir una problemática o tema que te gustaría investigar o el asignado por tu profesor o profesora. Para este paso te ayudará contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el tema a investigar?

2. ¿Por qué nos interesa ese tema o cómo se relaciona con mi materia? ¿Por qué es importante?

3. ¿Qué tanto sé de este tema?

4. ¿Qué tiene que ver esta problemática conmigo o con mi comunidad?

5. ¿Qué debo aprender sobre este tema?

Paso 2. Investigación. Para este paso necesitas buscar información confiable sobre ese tema, puedes revisar en bibliotecas digitales, artículos en internet, hacer entrevistas, etc.

Paso 3. Planeación del proyecto. En este paso deberán responder a las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué voy a hacer? ¿Qué producto se va a elaborar? Puede ser una revista, un artículo, un experimento, un podcast, un video, una infografía, un taller, etc.

2. ¿Cómo lo voy a hacer? Debes describir los pasos para realizarlo y organizarlo en tareas, asignarlas (si existe un equipo) a cada uno de los miembros.

3. ¿Qué necesitamos para hacerlo? Identificar los materiales, programas, aplicaciones, información y todo aquel insumo necesario para llevar a cabo el producto.

4. ¿Cuándo lo vamos a hacer? Se debe crear un cronograma de actividades.

Paso 4. Presentación del proyecto. Pensar en formas creativas para presentar tu proyecto ante la clase, la escuela, o al público en general. Puede ser a través de una demostración, un video, un cartel, una infografía, una exposición, etc.

Paso 5: Evaluación del proyecto. Este punto consiste en averiguar si el proyecto logró sus objetivos y si estuvo bien realizado. Se pueden considerar 3 tipos de evaluación:

- La evaluación externa la realiza tu profesor o profesora. Pon mucha atención a su retroalimentación pues ayudará a mejorar el proyecto.
- La autoevaluación, en donde tú mismo o entre todo el equipo pueden identificar los errores cometidos y puntos de mejora.
- La coevaluación. Al presentar el proyecto se le puede pedir la opinión de otra persona o a otros equipos sobre el proyecto, esto aportará más elementos para detectar posibles fallas y mejorar aspectos dentro de cada fase.

Actividad 10

Vas a analizar tu **espacio de estudio**. Toma una foto del lugar en que usualmente estudias y tomas clases. Analiza tu foto contestando las siguientes preguntas:

1. ¿Tu espacio de estudio está bien iluminado?

Sí _____ No_____

Si contestaste NO. Piensa en algún otro lugar para que puedas estudiar o busca la manera de poder mejorar la iluminación

2. ¿En el lugar donde estudias, qué distractores detectas?

3. ¿De qué manera puedes evitar esos distractores?

4. ¿Haces descansos entre clase y clase?

5. Entre clases, ¿haces algunos ejercicios de estiramiento?

6. Al tomar tus clases en línea, ¿eliges un lugar en donde puedas sentarte de manera cómoda?

7. ¿Te hidratas mientras tomas clases en línea?

8. ¿Al tomar clases en línea, sientes mucha fatiga y tus ojos y/o cabeza te duelen? Si tu respuesta es afirmativa, ¿lo has comentado con tu familia? ¿Has buscado ayuda de un médico?

Si te gustaron los contenidos de este cuadernillo y tienes oportunidad de conectarte a Youtube, puedes ver los episodios completos acerca de estos temas y muchos otros más en el canal de la Subsecretaría de Educación Media Superior: https://www.youtube.com/user/MediaSuperiorMx