

SESIÓN DE TUTORÍA

ORGANIZAMOS NUESTRO TIEMPO

ÁREA TUTORIAL : Personal Social

FECHA: Del 01 al 05 de Abril

LO QUE BUSCAMOS : Que los estudiantes tomarán conciencia de la importancia de organizar su tiempo, pues ello le permitirá cumplir con todas sus obligaciones, mejorar su rendimiento académico y disponer de momentos para realizar actividades recreativas.

RELACIÓN CON ÁREAS CURRICULARES : Personal social

Recursos: Tabla de actividades, hojas con pautas para elaborar un horario, hojas en blanco y lapiceros.

I. PRESENTACIÓN 10'

- Iniciamos reflexionando acerca de la importancia de organizar nuestro tiempo, pues, para lograr buenos resultados en el menor tiempo posible, es importante que distribuir bien las horas del día. Es natural, que como niños que somos, queramos ser espontáneos, estudiar, ver televisión, jugar, etc., en el momento que nos agrada. Sin embargo, si distribuimos organizadamente nuestro tiempo, podremos realizar de la mejor manera muchas de las actividades que deseemos y necesitemos.

II. DESARROLLO 30'

- Explicamos a los estudiantes que en esta sesión vamos a reflexionar acerca de la organización de nuestro tiempo en general y del tiempo de estudio en particular.
- Podemos empezar diciendo que es importante tomar en cuenta que el tiempo dedicado al estudio es sólo una parte del tiempo total con el que contamos. De ahí que antes de organizar el tiempo de estudio, debemos reflexionar sobre del tiempo que dedicamos a cada una de las actividades que se llevan a cabo durante la semana. Para ello debemos enumerar las actividades que realizamos durante la semana y determinar el tiempo que le dedicamos a cada una de ellas.
- Sería interesante realizar esta actividad en un primer momento de manera individual y posteriormente realizar un trabajo en grupo para intercambiar resultados y opiniones.

Los datos recogidos en el cuadro anterior darán una visión de cómo distribuyes tu tiempo. A partir de ahí, sería conveniente que te hicieras las siguientes preguntas con total sinceridad:

1. ¿Corresponde esta distribución general de tiempo a tus necesidades e intereses?

2. ¿Existe/n alguna/s actividad/es que ocupe/n en exceso tu tiempo?

- I a lo estudiado durante la semana o preparar las evaluaciones o trabajos.

III. CIERRE 5'

Al final de la sesión se enfatizan lo siguiente:

1. En el horario que elaboremos no exagerar en que todo sea trabajo o estudio. Tampoco debe ser todo dedicado a distracciones o diversión. Ambos casos son perjudiciales para el estudio. Es importante encontrar un equilibrio que nos ayude a rendir mejor y sentirnos cómodos.

Después de la hora de Tutoría. Es importante iniciar la siguiente sesión de tutoría preguntando a los estudiantes cómo les fue con el horario, si pudieron cumplirlo, qué ajustes debieron hacerle y finalmente motivarlos para que continúen usándolo pues le permitirá distribuir mejor su tiempo de tal manera que no se acumulen las tareas y podrán realizar cada una de ellas con la dedicación necesaria.

SESIÓN DE TUTORÍA

ELABORAMOS NUESTRO HORARIO PERSONAL

ÁREA TUTORIAL : Personal Social
FECHA: Del 08 al 12 de Abril :
LO QUE BUSCAMOS : Que los alumnos elaboren un horario personal flexible y eficaz que te permita cumplir con éxito tus deberes personales tanto en casa como en el colegio.
RELACIÓN CON ÁREAS CURRICULARES : Personal social
RECURSOS: Hojas con pautas de los deberes durante el día, horario con pautas para elaborar un horario, horario semanal.

I. PRESENTACIÓN 10'. OBSERVAMOS UN VIDEO "ORGANIZANDO MI TIEMPO" REFLEXIONANDO SOBRE EL TIEMPO QUE UTILIZAN. RECUERDAN QUE HACEMOS DESDE QUE NOS LEVANTAMOS HASTA ACOSTARNOS PARA ANALIZAR DE QUE TIEMPO DISPONEN PARA EL ESTUDIO, DEBERES EN CASA Y AFICIONES.

II. DESARROLLO 30' SE LE CONCIENTIZA A LOS ESTUDIANTES QUE SI ORGANIZAMOS UN HORARIO PERSONAL TANTO EN ESTUDIO COMO DEBERES EN CASA SUPERAREMOS DETERMINADAS MATERIAS, DEDICAREMOS TIEMPO A LA LECTURA, PASATIEMPOS, REUNIONES FAMILIARES. TENIENDO EN CUENTA QUE PARA ELABORAR UN HORARIO PERSONAL DEBE SER REALISTA QUE SE PUEDA CUMPLIR, FLEXIBLE QUE CONTEMPLA TIEMPOS DE TRABAJO Y DE DESCANSO, SENCILLO Y ÚTIL NO ELABORAR UN HORARIO COMPLEJO Y TEDIOSO, PORQUE NO LO VAS A CUMPLIR.

COMPLETAMOS UN CUADRO CON LAS ACTIVIDADES VITALES SUEÑO, COMIDA, RELACIONES SOCIALES, ACTIVIDADES RELACIONAS CON EL ESTUDIO, CLASES EN EL COLEGIO, ESTUDIO PERSONAL, OTRAS ACTIVIDADES COMO DEPORTES, AFICIONES, ACTIVIDADES CULTURALES. COMPLETAN EL CUADRO CON LOS DÍAS DE LA SEMANA.

III. CIERRE 5'

EN EL HORARIO QUE SE ELABORE SE DEBE PERSEVERAR EN LOS ESTUDIOS, AUMENTA NUESTRAS POSIBILIDADES DE TENER UN RENDIMIENTO EXITOSO.

PARA CUMPLIR CON EL PROGRAMA QUE NOS HEMOS FIJADO, NECESITAREMOS DE ESFUERZO PARA ADAPTARNOS A ÉL HASTA QUE SE CONVIERTA EN UN HÁBITO. SE TRATA DE UN PROCESO QUE TOMA CIERTO TIEMPO. SERÁ IMPORTANTE ESTAR ATENTOS A LOS AVANCES Y DIFICULTADES QUE ENCONTRAMOS.

Después de la hora de Tutoría.

Es importante iniciar la siguiente sesión de tutoría preguntando a los estudiantes cómo les fue con el horario, si pudieron cumplirlo, qué ajustes debieron hacerle y finalmente motivarlos para que continúen usándolo pues le permitirá distribuir mejor su tiempo de tal manera que no se acumulen las tareas y podrán realizar cada una de ellas con la dedicación necesaria.