

CARPETA DEL ESTUDIANTE

EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA CICLO AVANZADO

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ **en casa**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Estimada y estimado estudiante:

Te felicitamos por continuar tus estudios y seguir fortaleciendo el desarrollo de tus competencias. Queremos contar contigo en este proceso; por ello, hemos preparado este material educativo denominado “Carpeta del estudiante”, con el fin de que puedas tener diversas oportunidades de aprendizaje y gestionarlo de manera autónoma.

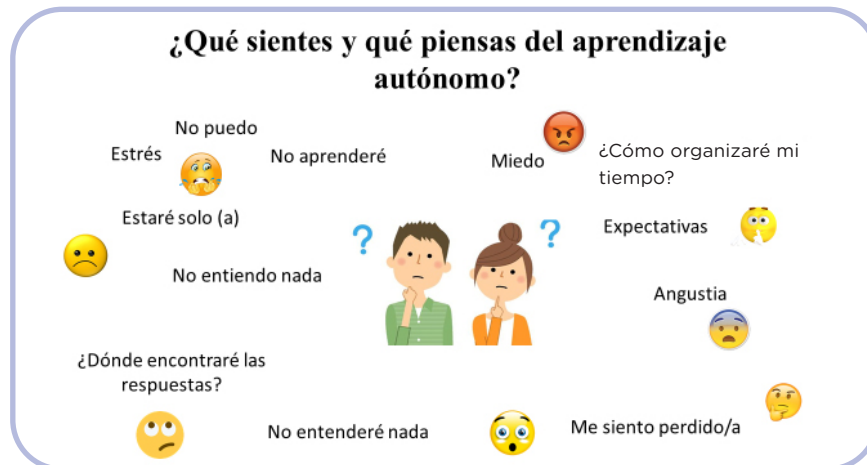
- **Esta carpeta te acompañará...**

- » Si tuviste problemas durante el año para conectarte de manera continua.
- » Si ingresaste de manera tardía.
- » Si te costó mucho realizar las actividades durante el proceso de aprendizaje del periodo promocional.
- » Si requieres fortalecer el desarrollo de tus competencias.

¿CÓMO APRENDERÉ DE MANERA AUTÓNOMA?



La autonomía es parte de nosotros y de nuestro desarrollo personal. Nos conduce a conocernos, valorar quiénes somos y ser responsables de nuestro proyecto de vida.



Entonces, el **aprendizaje autónomo** es un proceso en el que tendrás el reto de autodirigir tu aprendizaje. Asimismo, implica darte cuenta de qué aprendes, cómo aprendes y cómo te sientes en este proceso.

Mientras desarrollas las Carpetas del estudiante vas a experimentar varias emociones y pensamientos.



Cuando realizamos todas las actividades de la vida diaria siempre nos surgen pensamiento y emociones. A veces somos conscientes; otras no, y ocurren situaciones en las que actuamos sin pensar.

Ahora que has iniciado este reto de aprender autónomamente, seguramente pueden surgir miedos, dudas, ideas negativas, obstáculos, falta de tiempo; pero por otra parte también surge motivación, ganas, entusiasmo, entre otros.

Cuando surjan pensamientos o emociones que te incomoden...

- No te angusties, respira.
- Pregúntate: ¿qué siento? ¿Por qué estoy pensando esto? ¿Me ayudan estos pensamientos?
- Valida lo que sientes y piensas, es decir, acepta que puedes sentir miedo, cólera o frustración.

¡Puedes cambiar los pensamientos y las emociones que te incomodan, aquí te damos algunas ideas!

¡Qué voy hacer! No sé cómo estudiar sola/o.	Sé que es un reto nuevo estudiar sola/o, creo que puedo aprender nuevas cosas por mí mismo.
Me siento ansioso/a.	Creo que es normal sentir miedo y ansiedad cuando vivo una nueva experiencia. Seguro hay otras personas que sienten lo mismo que yo. Puedo afrontarlo.
No tengo mucho tiempo para estudiar.	Haré mi horario de estudio y organizaré mi espacio personal.
No entiendo las actividades.	Leeré con calma cómo está organizada la carpeta y de qué tratan las actividades.
¿Para qué estudiaré?	Estudiaré para aprender y fortalecer mis aprendizajes, mejoraré y será mi logro personal.
¿Cómo estudiaré?	Buscaré técnicas de estudio que me permitan dirigir mi propio aprendizaje.
¿Podré lograr recuperar mis aprendizajes?	Si soy constante podré recuperar mis aprendizajes. Voy a intentarlo.
Tengo sueño y estoy cansado/a	Descansaré un rato para luego retomar las actividades.

El aprendizaje autónomo nos permite estar en atención hacia nosotros mismos/as, a lo que pensamos y sentimos, todo esto es importante para aprender.



Ahora, ¡manos a la obra!

Algunas técnicas de estudio

Elabora tu horario, esto ayudará a tener presente tus actividades y tareas pendientes.

Realiza apuntes y haz resúmenes de las actividades o textos, esto mejorará tu aprendizaje.

En algunos casos, estudiar con ayuda de otros te permitirá entender y dialogar sobre tus dudas del tema.

Organiza tus tiempos de estudio y descanso de manera clara y respétalos.

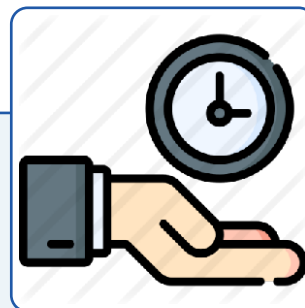


Gestiono mi tiempo

Para gestionar tu tiempo, ten en cuenta estas preguntas:

- ¿Cómo organizas tu tiempo?
- ¿Qué actividades realizas durante el día?
- ¿Cómo es tu rutina de lunes a viernes?
- ¿Cómo son tus días sábados y domingos?
- ¿Cuántas horas descansas o te relajas?
- ¿Qué tiempo le puedes dedicar al desarrollo de las actividades?

Elabora un calendario en las que desarrollarás la carpeta y determina los hitos en el desarrollo de las actividades planteadas. Evalúa el cumplimiento de lo planteado. No te desanimes, paso a paso lo lograrás.



Algunas ideas para gestionar tu tiempo:

- Identifica si tienes un ritmo diurno o nocturno para estudiar (¿Dónde te concentras mejor? ¿En qué horario no tienes elementos distractores en casa?).
- Evita distracciones frecuentes e interrupciones. Las redes sociales nos distraen y consumen nuestro tiempo.
- Ubica tiempos de estudio de una hora y media a dos horas. Puedes darte pausas de diez minutos.
- En los días que no tengas tanta carga de trabajo, trata de repasar tus actividades.
- En los días más cargados, puede resultar beneficioso empezar con las actividades más sencillas y, luego, terminar con las que te parezcan más difíciles.

En el proceso de aprendizaje autónomo, encontrarás tu propio ritmo y método de estudio.



Vida saludable

En esta etapa que vas a iniciar no solo debes alimentar la mente, es necesario que practiques hábitos saludables. Por ello, te presentamos recomendaciones para tener una alimentación saludable y realizar actividad física regularmente.

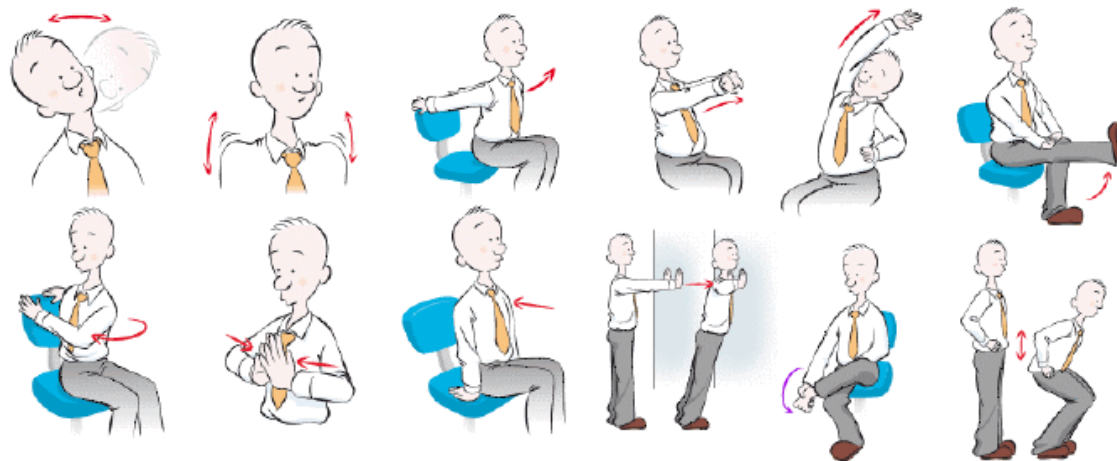
Algunas recomendaciones:

- Es muy importante tener una dieta variada, no olvides incluir las frutas y verduras de la estación pues son una excelente fuente de vitaminas, minerales y fibra.
- Que no te falten las menestras; son saludables, nutritivas y pueden almacenarse por más tiempo.
- Es importante consumir alimentos de origen animal como pescado, carnes, huevos y lácteos, que contribuyen a alcanzar las recomendaciones de nutrientes esenciales para el buen funcionamiento de tu cuerpo.
- Mantente bien hidratado y saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día, preferentemente agua sola sin añadir azúcar, no olvides hervirla previamente.
- Evita el consumo de alimentos ultraprocesados, ya que suelen ser altos en azúcar, sales y grasas saturadas, lo cual afecta tu salud y propicia el sobrepeso u obesidad. Revisa las etiquetas y evita aquellos que tienen octógonos.

¡Ponte en movimiento!

Practica actividades físicas de corta duración para mantenerte saludable y fortalecer tu cuerpo.

Te proponemos algunos ejercicios de estiramiento:

**¡Duerme y descansa!**

El sueño le da al cuerpo un descanso y le permite prepararse para el día siguiente. El sueño permite el desarrollo del sistema nervioso y la conservación de la energía.

Mientras duermes, tu cerebro regula tu estado de ánimo, disminuyendo la agresividad y la ansiedad.

Orientaciones para el desarrollo de la Carpeta del estudiante

En la carpeta encontrarás cuatro experiencias de aprendizaje que podrás realizar

- En cada experiencia te encontrarás una situación interesante que te planteará un reto que lograr. Para ello, leerás información, investigarás en diversas fuentes, conversarás con tus familiares, observarás tu contexto, etc.
- Mientras cumples con tu reto, irás desarrollando diversos aprendizajes. Por ello, es necesario que registres la información en tu cuaderno u hojas; las cuales organizarás en tu portafolio.
- En cada experiencia tendrás que realizar un producto final que demuestre lo que has aprendido.
- Para que elabores tu producto final desarrollarás una serie de actividades, como responder preguntas, elaborar textos, exponer, resolver problemas, analizar casos, entre otros.
- Para que sepas si lo lograste, encontrarás una lista de descriptores que te permitirán autoevaluarte durante todo el proceso y ver cómo vas mejorando.



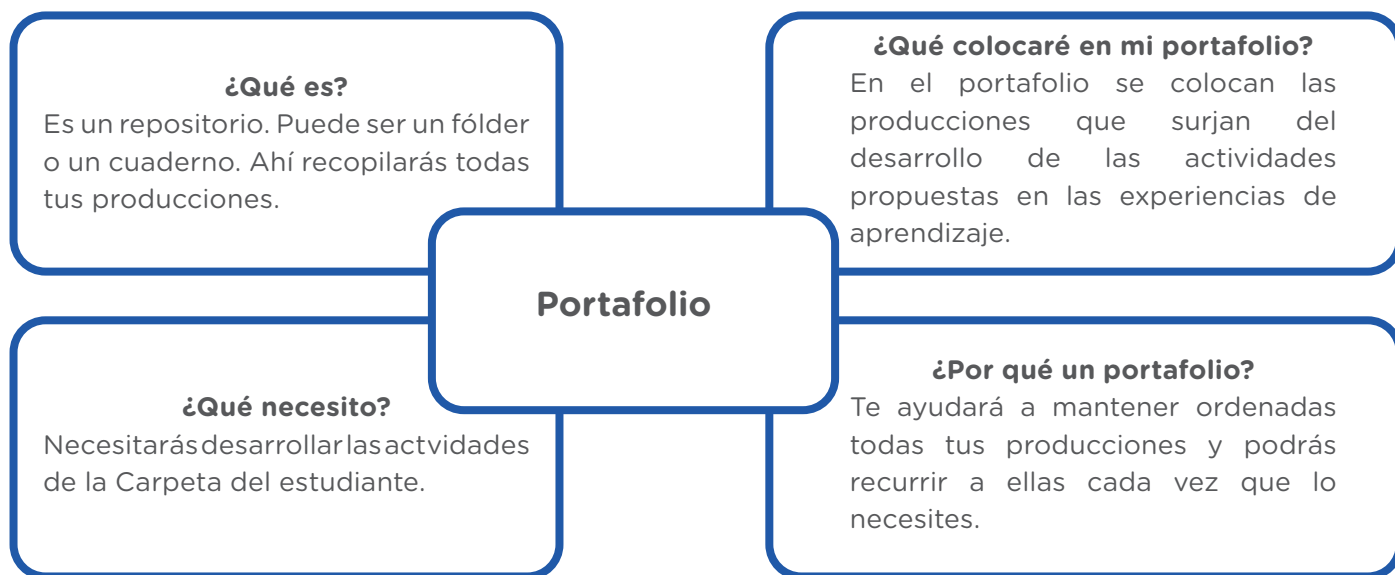
No te olvides de guardar y registrar lo que vas haciendo en tu portafolio. Esto te ayudará a no perder tus ideas, avances, trabajos terminados y las evaluaciones que hagas.

No olvides colocar fecha y título a cada uno de los trabajos que estás guardando en tu portafolio. Luego de cada experiencia revisa todo lo que has hecho y evalúa qué aprendiste, cómo lo aprendiste y qué podrías mejorar.

Si tienes acceso a internet puedes complementar lo que estás haciendo utilizando alguna aplicación.

Lista/o para emprender este proceso de aprendizaje

- Antes de iniciar con el desarrollo de las experiencias de aprendizaje, te sugerimos que revises las cuatro actividades, para que tengas una idea general del propósito y lo que se espera que logres.
- Realiza todas las actividades en la secuencia que se presentan. Durante el desarrollo de cada actividad, plantea preguntas que te ayuden a organizar tu tiempo y estudio:
 - » ¿Qué necesito para comenzar?
 - » ¿Necesito ayuda? ¿Quién me puede apoyar?
 - » ¿Qué se espera que logre?
 - » ¿Cómo lo aprendí?
 - » ¿Me gustó la actividad?
- Guarda las producciones de cada actividad en un portafolio que, posteriormente, entregarás a tu docente.

**EMPECEMOS. ¡TÚ PUEDES!**