



Institución Educativa Juan XXIII

Resolución de Aprobación 11 75 del 31 de octubre de 2012
Resolución de Aprobación Media Técnica: 1263 del 7 de febrero de 2017
DANE: 105001006556 – NIT: 900585184-1

PLAN DE APOYO

ASIGNATURA/AREA: ÉTICA		FECHA:	
PERIODO: II		GRADO: SÉPTIMO 1	
NOMBRE DEL DOCENTE: CRISTINA RODRIGUEZ			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
FECHA DE ENTREGA: 1 – 4 septiembre		FECHA DE SUSTENTACIÓN: 7 – 11 septiembre	
Temas a evaluar: • Técnicas y hábitos de estudio. • La disciplina es la clave del éxito. La visión de mí mismo en cinco años. • ¿Qué valores poseo que me pueden ayudar a alcanzar mis metas? • ¿Qué debilidades tengo que me impiden alcanzar mis metas?			
Recursos: Cuaderno de ética, hojas de block, lápiz, borrador, colores, regla, guía impresa.			
OBSERVACIONES: Este plan de apoyo debe ser elaborado en el CUADERNO DE ÉTICA, a mano, con lapicero, con letra legible espaciada (letras distinguibles) y excelente ortografía. El cuaderno debe tener nombre y apellido, grado y estar completamente desatrasado del segundo periodo. DEBE SUSTENTAR EN LA FECHA QUE DESIGNE LA COORDINADORA.			

ACTIVIDADES

Clase 1: El cerebro también entrena

Copiar en el cuaderno: ¿Cómo aprende el cerebro?

Aprender algo nuevo es como caminar por un campo de hierba alta por primera vez: al principio no hay camino, pero si pasas muchas veces por el mismo lugar (repetición y práctica), se crea un sendero claro. Diferencia clave:

- Estudiar: A veces se ve como "llenar un balde" de información para un examen.
- Aprender: Es crear y fortalecer "carreteras" neuronales que duran toda la vida.

Actividad: Dibuja en tu cuaderno una neurona estilizada. En el centro de la neurona, escribe una habilidad que ya dominas (ej: jugar un videojuego, bailar, matemáticas).



En las ramificaciones (dendritas) de la derecha, escribirás 4 acciones de "entrenamiento" que hiciste para lograrlo (ej: "practiqué diario", "vi tutoriales", "me equivoqué mucho"). En las dendritas de la izquierda escribirás 4 acciones de un nuevo entrenamiento de una nueva meta de estudio que quieras lograr.

Clase 2: Hackeando el tiempo

Diseña en tu cuaderno



Actividad: Copia y responde:

1) Escribe cuánto tiempo pasaste ayer en:

1. Redes sociales/Celular
2. Haciendo tareas
3. Durmiendo.

2) Diseña el esquema de la técnica pomodoro en tu cuaderno de acuerdo a tu propia realidad.



- Cuadrante 1 (Hacer de inmediato): Son las tareas con fecha de entrega para mañana o crisis que no pueden esperar.
- Cuadrante 2 (Programar): Aquí es donde ocurre la magia. Es estudiar con tiempo para no estresarse después. ¡Este es el cuadrante de los estudiantes exitosos!
- Cuadrante 3 (Delegar/Minimizar): Cosas que parecen urgentes pero no ayudan a sus metas, como un mensaje de un amigo en horas de estudio.
- Cuadrante 4 (Eliminar): Actividades que te roban tiempo sin aportarte nada, como el "scroll" infinito en redes sociales.

3) Diseña un "Horario de Mañana o Noche" ideal para ti.

- Requisitos:
 - Debe incluir al menos 2 bloques de 25 minutos de estudio (Pomodoros).
 - Debe incluir tiempo obligatorio de descanso y juego.
 - Debes identificar tus 3 principales "Ladrones de tiempo" y escribir una estrategia para vencerlos (ej: "Dejar el celular en otra habitación").

Clase 3: Mi espacio, mi templo

La disciplina no es solo fuerza de voluntad, es también estrategia.

De acuerdo con las siguientes imágenes, copiar y responder en el cuaderno:



1. ¿En cuál de los dos escenarios sería más fácil estudiar y por qué?
2. ¿En cuál escenario el cerebro gastaría más energía tratando de concentrarse?
3. ¿Cuál de los dos escenarios se parece más a tu realidad en casa?

Ahora copia esto:

Los tres contaminantes del enfoque.

Para que un espacio sea un "templo de concentración" debe estar libre de tres tipos de contaminación que sabotean los hábitos de estudio:

1. **Contaminación Visual:** El desorden de objetos alrededor (ropa, juguetes, cuadernos de otras materias) distrae la mirada y le avisa al cerebro que "hay otras cosas pendientes", generando ansiedad de fondo.
2. **Contaminación Auditiva:** Música con letra pegajosa en español o el televisor prendido. El cerebro no puede procesar dos lenguajes a la vez (estudiar sociales mientras escuchas una canción de reguetón o un video).
3. **Contaminación Digital:** La presencia del celular sobre la mesa. El simple hecho de ver la pantalla apagada activa el deseo de revisarla.

Actividad: Copia y responde en tu cuaderno:

1. Describe cómo es el lugar donde haces tareas usualmente
2. Identifica qué objetos o ruidos específicos te interrumpen más en ese lugar.
3. Mis 3 reglas del templo: Escribe tres acciones concretas, realistas y negociadas con tu familia para aplicar desde hoy (ej: *1. Estudiar en la mesa del comedor pero pedir que le bajen al televisor por 30 minutos. 2. Guardar el celular apagado dentro de la maleta mientras hago tareas. 3. Quitar todo de la mesa excepto la materia que estoy trabajando*)

Clase 4: Disciplina vs. Motivación

Escribe la teoría: El motor vs. la gasolina

- **La Motivación es la gasolina:** Es genial porque te da el arranque inicial, te emociona y te hace prender el motor. El problema es que se acaba rápido. Si vas en un viaje largo (como el año escolar o tu proyecto de vida a 5 años), la gasolina del primer día no te va a alcanzar para llegar a la meta.
- **La Disciplina es el motor:** El motor funciona haga frío, haga calor, estés triste o estés feliz. La disciplina es el hábito de hacer lo que tienes que hacer, cuando lo tienes que hacer, así no tengas ganas. El carácter se demuestra cuando el motor sigue encendido aunque la gasolina de la emoción se haya agotado.

Realiza este esquema en el cuaderno:



Taller: Copiar y responder en el cuaderno

"La disciplina es hacer lo que tienes que hacer, cuando lo tienes que hacer, incluso cuando no tienes ganas."

PARTE 1: La Radiografía de mis excusas (Autodiagnóstico)

Califica del 1 al 5 qué tan seguido dejas vencer a tu "motor" frente a la "pereza" en las siguientes situaciones (Donde 1 es Nunca y 5 es Todos los días):

- ☐ Dejo los trabajos más difíciles para el domingo por la noche.
- ☐ Digo "cinco minuticos más en redes/videojuegos" y termino perdiendo dos horas.
- ☐ Si una materia no me gusta o no le entiendo a la primera, cierro el cuaderno y me rindo.
- ☐ Cuando me siento cansado/a o desmotivado/a, asumo que "hoy no se hace nada".

PARTE 2: El Tablero de Contingencia (Estrategia)

- Dibuja el siguiente cuadro en tu cuaderno. En la columna izquierda vas a escribir las 3 excusas o pensamientos que tu cerebro automático usa más seguido para sabotearse por las tardes. En la columna derecha, vas a redactar la orden disciplinada con la que vas a obligar a tu motor a arrancar. (Te dejo un ejemplo para guiarte, tú debes escribir 3 tuyas).

El Susurro de la Pereza (La excusa)	La Orden del Motor (La acción)
Ej: "Qué pereza esa tarea de ética, la hago más tarde".	Ej: "Abro el cuaderno ya mismo, pongo el cronómetro en 20 minutos y no me levanto hasta que suene".
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Clase 5: El Superpoder del error (Mentalidad de Crecimiento)

Diseña en tu cuaderno:



El cerebro no aprende cuando todo sale perfecto a la primera; aprende cuando se equivoca y tiene que recalcular la ruta. El error es solo "información" sobre lo que aún no dominamos, no una etiqueta que define nuestra inteligencia.

Taller:

1. Piensa en una mala nota, un tema que no entendiste o una tarea que te quedó mal en este año escolar. Escríbela con total sinceridad:

- "Mi error fue..." (Ej: Me saqué Bajo en la evaluación de biología porque no estudié a tiempo).

2. Marca con una **X** la causa real de ese resultado (puedes elegir más de una):

[] **Falta de estrategia:** No sabía cómo estudiar ese tema.

[] **Falta de tiempo:** Lo dejé para el último minuto.

[] **Distracción ambiental:** Estudié con el celular al lado o la música a todo volumen.

[] **Orgullo:** No entendía, pero me dio pena preguntar en clase.

3. Si volvieras a tener esa misma evaluación o tarea mañana, escribe **2 acciones concretas** y diferentes que harías para cambiar el resultado:

- **Estrategia A:** _____
- **Estrategia B:** _____

"A partir de hoy, la palabra 'no puedo' queda prohibida en este salón si no va acompañada de un 'todavía'. No saber algo es temporal; rendirse es lo que lo hace permanente".

Clase 6: El radar del hábito

Un día de estudio no te hace un sabio, pero un día de pereza tampoco te hace reprobar. Lo que define tu carácter es la **acumulación**. La disciplina se construye con micro-victorias diarias que a simple vista parecen insignificantes, pero que acumuladas tienen un efecto dominó gigantesco.

Taller Mi tablero de control semanal

Nuestro cerebro responde muy bien a las recompensas visuales. Ver una racha de días cumplidos genera satisfacción y evita que abandonen el esfuerzo.

La Regla de Oro: *"Nunca falles dos días seguidos"*. Fallar un día es un accidente o un descanso necesario (Mente de Crecimiento); fallar dos días seguidos es el inicio de un nuevo mal hábito.

Realizar el siguiente cuadro en una página completa, donde llevarán el registro de 2 semanas de 3 hábitos para lograr un objetivo que deseen alcanzar. La próxima clase se revisa avance 1.

Objetivo a alcanzar: _____

Mis 3 Micro-Hábitos Diarios

(Escribe 3 acciones concretas que no te tomen más de 20-30 minutos al día).

- **Hábito 1:** _____ (Ej: Repasar 15 min la materia del día).
- **Hábito 2:** _____ (Ej: Dejar la maleta empacada desde la noche anterior).
- **Hábito 3:** _____ (Ej: Leer 10 páginas de un libro o guía).

MI RADAR DE CONSTANCIA

Mi Objetivo Principal del Periodo: _____

Hábito	LUN	MAR	MIER	JUEV	VIER	SAB	DOM	LUN	MAR	MIER	JUEV	VIER	SAB	DOM
1.														
2.														
3.														

Análisis de Racha (Para responder antes de la clase 8)

- Mi racha más larga fue de: _____ días seguidos.
- El día que más me costó cumplir fue el: _____ porque _____.
- Mi estrategia para no fallar la próxima semana: _____.

Clase 7: Gestión de prioridades

Copiar: El cerebro odia el caos. Cuando ve muchas tareas juntas, las procesa como una "amenaza" y se apaga. La solución no es trabajar más horas, sino **aprender a triar** (como hacen los médicos en emergencias: atienden primero lo grave).

Diseñar en el cuaderno:



Taller: Mi linterna de prioridades

1. La Lista de Descarga (Brain Dump):

Escribe sin orden las **5 a 7 cosas** que tienes pendientes por hacer entre hoy y el fin de semana (tareas, estudiar, ordenar la pieza, un encargo, etc.):

- A. _____
- B. _____
- C. _____
- D. _____
- E. _____

2. Clasificación en el Cuadrante:

Dibuja la matriz de 4 cuadros en tu cuaderno y ubica las letras de tu lista según corresponda:

1. FUEGO 🔥 (Hacer YA)	2. CONSTRUCCIÓN 🏗️ (Agendar)
3. TRAMPA 🕸️ (Rápido / Delegar)	4. BASURA 🗑️ (Eliminar por hoy)

3. Mi Orden de Ataque de Hoy: Escribe el orden exacto en el que vas a ejecutar tus tareas al llegar a casa:

1. Primero apago este FUEGO: _____
2. Luego avanzo en esta CONSTRUCCIÓN: _____
3. Al final me premio con (Basura/Ocio): _____