



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS  
*Formando líderes sin distinción*

GUÍA DE APRENDIZAJE  
“ORIENTACIÓN”

NOMBRE:		FECHA: Semana 22 31 de agosto al 04 de septiembre 2020.	CURSO: 7° Año Básico.
OA9. Reconocer sus intereses, motivaciones, necesidades y capacidades, comprendiendo la relevancia del aprendizaje escolar sistemático para la exploración y desarrollo de estos, así como para la elaboración de sus proyectos personales.	Gestión y proyección del aprendizaje	Habilidades a desarrollar:	Identificar, Reconocer, describir y reflexionar.
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar el factor ansiedad que afecta al estudio y aprendizaje.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Reconocen las maneras en que sus motivaciones pueden influenciar sus acciones y conductas.</li><li>Describen formas concretas de desarrollar algunos de sus intereses en su aprendizaje.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Esta semana queridos estudiantes analizaremos videos relacionados al cómo tratar la ansiedad que se produce al estudiar, realizar una guía o prueba. Estamos en un proceso complejo actualmente donde muchas veces no nos funciona el internet, nuestro computador no funciona, se me olvidó ir a buscar guías impresas, no sé cómo ingresar a las clases online. Bueno todas las situaciones anteriores pueden provocar un cuadro de ansiedad, que es muy dañino para nuestra salud mental y física. La guía te explicará conceptos claves para identificar la ansiedad y cómo podemos disminuirla. Te invito a registrar en tu cuaderno o computador (hoja de word), tus respuestas, a través de las actividades planteadas en la guía.</li><li>Además, tendrán que reflexionar sobre acciones preventivas que te puedan ayudar a estudiar mejor y de manera saludable. Les aconsejo leer en compañía de un adulto o familiar las instrucciones.</li><li><b>Los videos a observar se encuentran en la sección “sitios web recomendados” para guiarte y poder responder todas las preguntas.</b></li><li>Finalmente, vamos a evaluar tu desempeño, respondiendo a las preguntas que están al final, y enviando un <b>ticket de salida</b> al correo del profesor (<a href="mailto:carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl">carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl</a>).</li><li>Tienes hasta el viernes 04 de septiembre para desarrollar tú guía.</li><li>No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.</li><li>Utiliza los videos de apoyo para complementar el estudio, que se presentan a continuación.</li></ul>			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none"><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=MHt3SAb0EEg">https://www.youtube.com/watch?v=MHt3SAb0EEg</a> (ansiedad frente a exámenes)</li><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KHOs5reMaQ">https://www.youtube.com/watch?v=2KHOs5reMaQ</a> (como evitar la ansiedad)</li></ul>			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio- pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

¡Estimados estudiantes! Bienvenidos a la semana de trabajo número 22. Para cumplir con la meta de esta semana, deberás observar con mucha atención los videos recomendados. Recuerda realizar tu guía en un lugar cómodo y con bastante iluminación. Finalmente deberás responder las preguntas del TICKET DE SALIDA, para reflexionar sobre nuestro trabajo realizado esta semana.

## ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES EN ADOLESCENTES.



La adolescencia puede ser una etapa complicada en diferentes aspectos. La exigencia académica va en aumento y **sentir ansiedad ante la época de exámenes puede ser un problema común de muchos adolescentes**. A medida que los cursos avanzan, el nivel de exigencia se vuelve más intenso, y la mayoría de las personas adolescentes deben dedicar más tiempo a su rendimiento académico.

Las personas adultas del entorno de los adolescentes muchas veces, sin querer, no hacen más que aumentar esa presión académica. **Centrar todas las conversiones en los estudios, o en los resultados de los exámenes, magnifica la ansiedad que pueden sentir los adolescentes**. Y aunque en muchas ocasiones hacen lo posible para tratar de ayudarles con sus problemas, en diversas ocasiones no encuentran el mejor modo de hacerlo.

Las mejores estrategias para tratar los problemas de **ansiedad ante los exámenes en adolescentes**, la mayoría de las veces residen en poner a la práctica unas técnicas de estudio que les transmitan seguridad. La ansiedad ante los exámenes son unos sentimientos de preocupación e inseguridad que van mucho más allá de unos simples nervios y que, si la situación se alarga, pueden llevar a tener graves consecuencias emocionales para la persona adolescente. Por eso hay que darle la importancia que tiene, pero sin alarmarse.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad forma parte de la condición humana y sirve para afrontar situaciones de peligro o riesgo. Sin embargo, cuando es demasiado intensa, se convierte en una fuente de sufrimiento que es necesario controlar. La ansiedad constituye un aspecto normal del estado emocional de los seres humanos. Se trata de una reacción natural de nuestro organismo frente a lo que percibimos como una amenaza –real o imaginaria–, y nos permite afrontar situaciones difíciles y sobrevivir.

¿Cómo podemos organizarnos y estar saludables en mente y cuerpo?

- **Planificación del estudio.** Es preferible que para reducir el sufrir de ansiedad, las personas adolescentes eviten estudiar todo el último día. Deben planificar el estudio e ir estudiando poco a poco, con tiempo suficiente. Además, es aconsejable establecer una rutina constante para preparar los exámenes, lo que les ayudará a reducir el estrés y que puedan sentirse bien preparados para superarlos. Si se sienten seguros ante el reto de un examen se reducirá la ansiedad.
- **Estudiar de una forma eficaz.** Conseguir estudiar de una forma eficaz es fundamental para tratar un problema de ansiedad ante los exámenes en los adolescentes. Lo recomendable es hacer una primera lectura comprensiva, subrayando los puntos más importantes, y luego hacer un esquema con las ideas principales. Si se realiza el estudio de una manera sistemática, al sentirse más preparados podrán reducir la ansiedad previa a un examen.
- **Aprender técnicas de relajación.** Una de las formas más efectivas para hacer frente a la ansiedad ante los exámenes es aprender técnicas de relajación. Estas técnicas son muy eficaces y pueden ayudar a las personas adolescentes a afrontar los exámenes de una manera mucho más calmada y relajada, reduciendo así la ansiedad. Por este motivo, aprender diferentes técnicas de relajación, como puede ser hacer respiraciones profundas antes de empezar, es recomendado para casos en los que los adolescentes tienen problemas de ansiedad.
- **Comer, beber y dormir bien.** El cerebro necesita de combustible para estudiar de una manera apropiada, por lo que el día del examen es aconsejable que la persona adolescente coma debidamente y beba mucha agua, evitando las bebidas azucaradas y las bebidas como el café o las energizantes, que pueden hacer que se incremente el nivel de ansiedad. También debe dormir lo suficiente y de forma regular, para así tener el descanso mental y corporal óptimo para poder desempeñarse de una manera apropiada durante los exámenes.
- **Tratar las posibles dificultades en el aprendizaje.** Es fundamental descartar las posibles dificultades que puedan tener en alguna materia escolar. Esto se refiere a una dificultad de comprensión en alguna asignatura, cosa que es muy común entre los estudiantes adolescentes. En ese caso, sería recomendable procurar una ayuda extraescolar. Los grupos de estudio o las clases particulares pueden ayudar en estos casos en los que una asignatura les cuesta un

esfuerzo mayor. Su atención es importante para poder reducir el nivel de ansiedad y así afrontar cada examen en las mejores condiciones.

Todas las acciones anteriores son preventivas y nos ayudarán a mejorar nuestro aprendizaje. En el caso de que la persona adolescente sufra de un gran problema de ansiedad ante los exámenes, y que no se solucione con las estrategias que te hemos recomendado, será necesario ponerse en manos de un profesional de la psicología que pueda dar las herramientas necesarias para afrontar el problema con las máximas garantías. Hay que recordar que la ansiedad es un problema emocional y que si no se trata adecuadamente se puede llegar a cronificar y agravar.

### **Tarea de la semana 22.**


1. Anota en el siguiente recuadro, 6 situaciones de tu hogar que sean favorables y desfavorables cuando estudias o realizas una guía.

<b>FAVORABLES</b>	<b>NO FAVORABLES</b>
<b>EJEMPLO: Buena iluminación</b>	<b>EJEMPLO: No contar con libro de trabajo</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

2. Escribe en el recuadro de la derecha el cómo podríamos cambiar la situación, para que pueda mejorar su interés por el aprendizaje.

<b>Situación</b>	<b>Cómo mejorar el aprendizaje</b>
<b>Ejemplo: Camilo no quiere conectarse a las clases online y no entiende la asignatura.</b>	<b>Ejemplo: Camilo debería conectarse a las clases online para poder entender la materia y hacer preguntas a la profesora.</b>
1. Ricardo no entiende los ejercicios de la guía de matemáticas.	
2. Alonso no sabe enviar un correo electrónico.	
3. María José intenta estudiar, pero en su hogar hay mucho ruido.	
4. Jocelyn está muy atrasada en las guías. Se conecta a las clases online, pero no entiende la materia.	

3. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor [Carlos.perez@colegio-pablogarrido](mailto:Carlos.perez@colegio-pablogarrido).

 <b>TICKET DE SALIDA</b>
1. ¿Qué es la ansiedad?
2. Describe 3 acciones preventivas para mejorar nuestro aprendizaje en casa.
3. ¿Qué me motiva a estudiar?