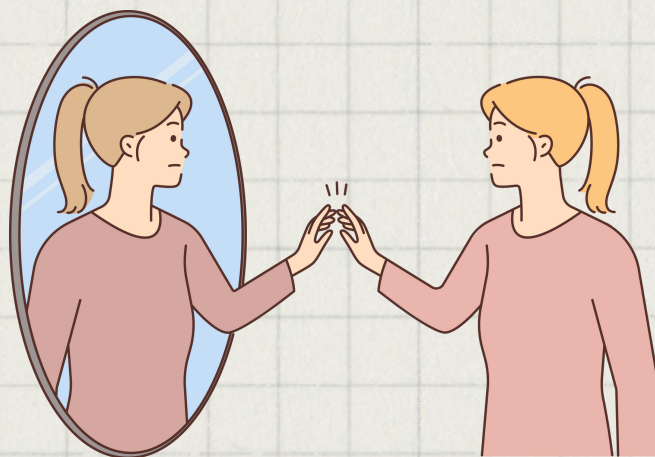
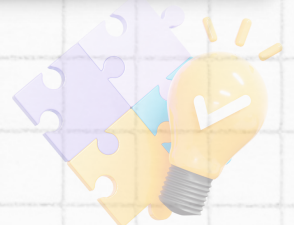


EXPLORA TU PROPIO APRENDIZAJE

CUADERNO DE METACOGNICIÓN



@tolobv



¿Qué quiero mejorar como persona?

De mi desarrollo personal quiero...

Amigos:

Quiero aprender a manejar el estrés cuando las cosas se ponen difíciles.



Seguridad:

Mi meta es sentirme más seguro de mí mismo y decir algo bueno sobre mí mismo todos los días.

Pantallas:

Me propongo establecer límites personales, como cuando tiempo paso delante de las pantallas todos los días.

Autoestima:

Quiero intentar no compararme con los demás y aceptarme tal y como soy.

¿Cómo puedo mejorar mis asignaturas?

Asignatura:

¿Qué mejora puede ayudarme?:

Asignatura:

¿Qué mejora puede ayudarme?:

Asignatura:

¿Qué mejora puede ayudarme?:

¿Qué quiero mejorar de mis hábitos?

Ser ordenado:

Quiero mantener mi espacio de estudio ordenado para poder concentrarme más.

Ahorrar Tiempo:

Aprender a planificar mi tiempo de estudio para poder jugar y hacer otras cosas que me gusten.

Ser Responsable con mis tareas:

Me propongo realizar mis tareas, revisándolas y siempre a tiempo.

Hablar y escuchar mejor:

Hablar cuando necesite ayuda y escuchar a mis amigos y maestros para aprender más.



De mis habilidades sociales quiero aprender...

Amigos:

Quiero hacer un amigo nuevo en la escuela y jugar juntos en el recreo



Conflictos:

Mi meta es aprender a resolver los problemas con mis amigos de una forma amigable, sin peleas.

Trabajo en equipo:

Me propongo trabajar mejor en grupo, escuchando las ideas de mis compañeros.

Ambiente de clase:

Quiero practicar decir 'hola' y ser más amable con mis compañeros para que todos se sientan bienvenidos.

Ideas para metas académicas:

- **Registro de resultados:** Ten un registro de tus resultados y reflexiona brevemente sobre tu rendimiento en cada asignatura.
- **Planificación Semanal:** Diseña un plan semanal de estudio para cada asignatura y tareas pendientes.
- **Diario de Clase:** Trae un diario de clase donde anotar lo aprendido cada día y cómo podrías mejorar.
- **Entrevista con el Maestro:** Organiza entrevistas periódicas con el maestro para compartir tus metas, avances y recibir información útil.



Ideas para conseguir tus metas como persona.

Ideas para metas de habilidades sociales:

- **Juegos de rol:** Participa en juegos de rol para practicar la resolución de conflictos y la interacción amigable.
- **Proyectos en grupo:** Implicate en actividades grupales donde trabajes la colaboración y comunicación.
- **Registro de Amigos:** Mantén un registro de las actuaciones positivas con otras personas que tengas durante la semana.
- **Presentaciones breves:** Realiza presentaciones cortas sobre temas de interés para mejorar tus habilidades de expresión oral.

Ideas para metas de autonomía:

- **Lista de Verificación:** Crea una lista de verificación para tus madrugadas, donde marques las tareas que hayas completado de forma independiente.
- **Entrenamiento de Gestión del Tiempo:** Cumple actividades que te enseñen a planificar el tiempo teniendo siempre a la vista un reloj.
- **Proyecto Personal:** Emprende un proyecto personal, cómo aprender algo nuevo, y sigue tu progreso.
- **Autoevaluación:** Desarrolla una herramienta de autoevaluación donde puedas evaluarte por tu nivel de autonomía.



Ideas para metas de desarrollo personal:

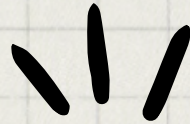
- **Diario de Emociones:** Trae un diario de emociones donde reflexiones sobre cómo te sientes y estrategias para gestionar el estrés.
- **Carteles Positivos:** Crea carteles con afirmaciones positivas sobre ti mismo y cuélgalos en tu espacio de estudio.
- **Establecimiento de Límites:** Establece límites con un dibujo o una tabla, entre lo que te gustaría hacer y lo que debes hacer.
- **Proyecto de Autoestima:** Emprende un proyecto en el que destagues tus fuerzas y logros personales.



¿Qué quiero mejorar como persona?

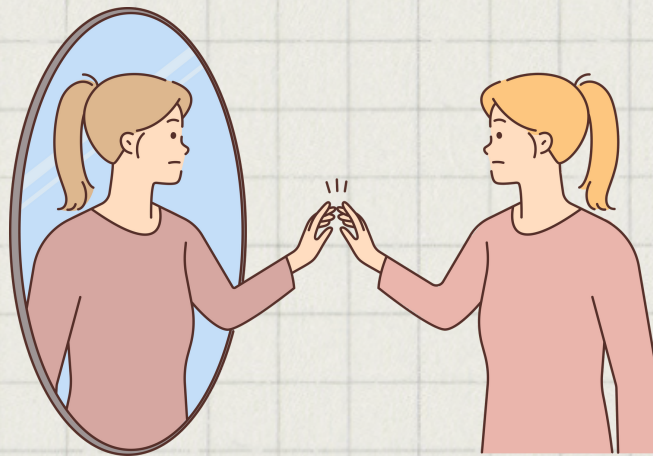
Reúne en un texto todo lo que te propones mejorar y cómo piensas hacerlo. En el futuro, esto puede convertirse en un diario personal en el que vas actualizando las cosas que aprendes, como prefieres aprenderlas y lo que te aportan a tu vida fuera y dentro de la escuela.

A large, light pink rectangular area with horizontal lines, intended for writing. It is decorated with two orange paper-like shapes at the top corners, suggesting it's a sticky note or a page from a notebook.



APRENDIZAJES

CUADERNO DE METACOGNICIÓN

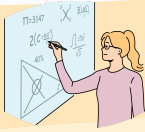


@tolobv



¿Qué sé?

¿Qué conocimientos previos he utilizado en esta unidad/actividad?



¿Qué he aprendido nuevo que antes desconocía?



Ahora entiendo...



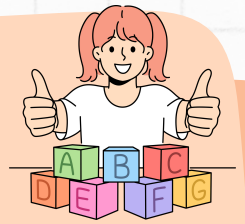
¿Qué he hecho bien en este área de conocimiento y cómo puedo seguir mejorando?



Saber:
me ha servido/ me servirá para...



Aprendo mejor cuando...



Marca de qué formas aprendes mejor

- Aprendo mejor cuando las explicaciones van acompañadas de imágenes o gráficos.
- Me resulta más fácil aprender cuando hay ejemplos y situaciones prácticas.
- Prefiero el aprendizaje interactivo con actividades prácticas o experimentos.
- Me ayuda más si puedo discutir e intercambiar ideas con otros estudiantes.
- Me concentro mejor cuando el entorno de estudio es tranquilo y sin distracciones.
- Moverme o aprender a través de juegos físicos mejora mi comprensión.
- Me gusta utilizar recursos multimedia como vídeos o presentaciones.
- Leo y tomo apuntes para asimilar la información más eficazmente.
- Cuando puedo relacionar la nueva información con experiencias previas, la asimilo mejor.
- Me resulta útil la repetición y práctica constante para consolidar los conocimientos.

Otras cosas que me ayudan y que no aparecen en la lista de arriba.

Aprendo me jor cuando...

Seguir unos pasos me ayuda a...



- Ser más organizado y ordenado.
- Aprender de forma más efectiva y recordar mejor las cosas.
- Entender mejor los conceptos difíciles.
- Mantenerme concentrado cuando estoy estudiando.

Me cuesta menos aprender cuando...



- Tengo un sitio tranquilo para estudiar.
- Hay imágenes para ayudarme a comprender.
- Qué me presentan el tema de forma interesante.
- Puedo conectar lo que estoy aprendiendo con la vida cotidiana.

Para aprender he necesitado...



- Establecer metas sobre lo que quiero conseguir.
- Pedir ayuda cuando ha habido cosas que no he entendido.
- Cambiar la forma en que estudio dependiendo de la dificultad.

¿Qué métodos de estudio son los mejores para mí?

¿Cómo puedo realizar cambios en mis hábitos de estudio para aprender mejor?

¿Qué recursos o material me ayudan más a aprender?

Cómo me he sentido...

¿Cómo me he sentido?



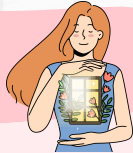
- Emocionalmente contento y estable.
- Motivado y emocionado por aprender.
- En algún momento frustrado o avergonzado.
- Confuso o aburrido en algunas ocasiones.
- Cansado o estresado en momentos difíciles.

¿Qué es lo que más me ha motivado?



- Actividades prácticas divertidas.
- Retos me obligan a pensar.
- Discusión con compañeros/as.
- Reconocimiento por mi esfuerzo.
- Métodos de estudio visuales y creativos.

Me siento bien cuando...



- Me organizo y tengo un plan de estudio claro.
- Comparto ideas con mis compañeros.
- Completo tareas y retos con éxito.
- Utilizo recursos multimedia.
- Relaciono lo que estoy aprendiendo con ejemplos prácticos.

Lo que menos me ha...



- Leer sin pausa y repetición constante.
- Falta de variación en las labores.
- Distracciones constantes como ruido.
- Falta de soporte o comprensión.
- Temas o actividades que no me interesan demasiado.

He disfrutado y me ha aportado...



- Aprender en grupo y colaborando.
- Investigar y aprender por mí mismo.
- Resolver problemas y retos interesantes.
- Utilizar métodos de estudio creativos y visuales.



PRÓXIMO OBJETIVO

¿Qué puedo hacer para cambiar mis metas y sentirme mejor y motivado en el futuro?

¿Para qué me sirve lo que he aprendido?

Aprender... me ha servido para...



- Mejorar al resolver problemas divertidos e interesantes.
- Entender mejor las cosas complicadas.
- Mejorar mi forma de explicar ideas.
- Prepararme para cosas nuevas que van a venir.

Lo que he aprendido está relacionado con...



- Otros temas o áreas de estudio.
- Mis experiencias previas o conocimientos.
- Las habilidades necesarias para mi vida futura.

Puedo aplicarlo a...



- Situaciones cotidianas o problemas prácticos.
- Proyectos y tareas específicas.
- Situaciones profesionales futuras.

¿En qué otras ocasiones puedo utilizarlo?



- Colaboración con otros estudiantes.
- Ayudar a otros a comprender esa información.
- Enfrentarme a nuevos retos o proyectos.

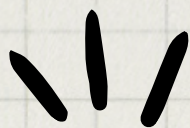
¿Qué me gustaría seguir mejorando?



Reflexión final

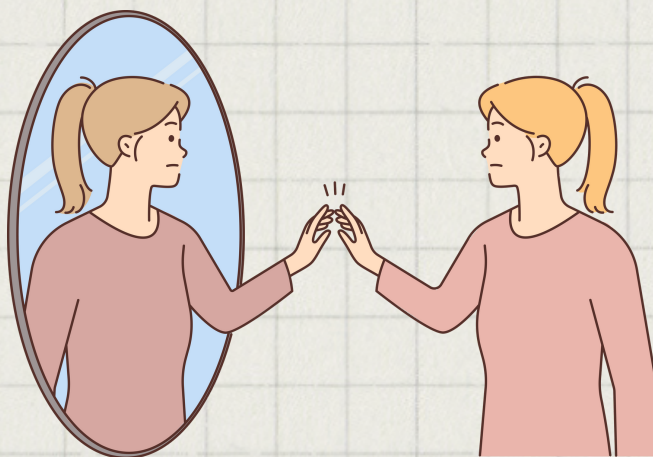
Reúne en un texto todo lo que piensas que te ha aportado este aprendizaje.
Enlaza todo lo que has escrito o marcado en las páginas anteriores y piensa en qué cosas has mejorado y cuáles puedes mejorar de cara al futuro.

A large, light pink rectangular area with horizontal lines, intended for writing a reflection. It is decorated with two orange paper-like shapes at the top corners.

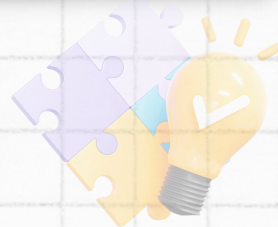


EXPLORA EL TEU PROPI APRENDRE

QUADERN DE METACOGNICIÓ



@tolobv



Què vull millorar com a persona?

Del meu desenvolupament personal vull...



- Amics:
Vull aprendre a manejar l'estrès quan les coses es posen difícils a l'escola.
- Seguretat:
La meua meta és sentir-me més segur de mi mateix i dir alguna cosa bona sobre mi mateix cada dia.
- Pantalles:
Em proposo establir límits personals, com quan temps passo davant de les pantalles cada dia.
- Autoestima:
Vull intentar no comparar-me amb els altres i acceptar-me tal com soc.

Com puc millorar a les meves assignatures?

Assignatura:

Quina millora em pot ajudar?:

Assignatura:

Quina millora em pot ajudar?:

Assignatura:

Quina millora em pot ajudar?:

Que vull millorar dels meus hàbits?



- Ser ordenat:
Vull mantenir el meu espai d'estudi ordenat per poder concentrar-me millor.
- Estalviar temps:
Aprendré a planificar el meu temps d'estudi per poder jugar i fer altres coses que m'agraden.
- Ser responsable amb les meves tasques:
Em proposo fer les meves tasques, revisant-les i sempre a temps.
- Parlar i escoltar millor:
Parlaré quan necessiti ajuda i escoltaré als meus amics i mestres per aprendre més.

De les meves habilitats socials vull aprendre...



- Amics:
Vull fer un amic nou a l'escola aquest mes i jugar junts a l'hora d'esbarjo.
- Conflictes:
La meua meta és aprendre a resoldre els problemes amb els meus amics d'una manera amigable, sense baralles.
- Treball en equip:
Em proposo treballar millor en grup, escoltant les idees dels meus companys.
- Ambient de classe:
Vull practicar dir 'hola' i ser més amable amb els meus companys perquè tots se sentin benvinguts.

Idees per a metes acadèmiques:

- **Registre de resultats:** Tingues un registre dels teus resultats i reflexiona breument sobre el teu rendiment a cada assignatura.
- **Planificació Setmanal:** Dissenya un pla setmanal d'estudi per a cada assignatura i les tasques pendents.
- **Diari de Classe:** Porta un diari de classe on anotar el que has après cada dia i com podries millorar.
- **Entrevista amb el Mestre:** Organitza entrevistes periòdiques amb el mestre per compartir les teves metes, avenços i rebre informació útil.



Idees per aconseguir els teus objectius com a persona.

Idees per a metes d'habilitats socials:

- **Jocs de rol:** Participa en jocs de rol per practicar la resolució de conflictes i la interacció amigable.
- **Projectes en grup:** Implica't en activitats grupals on treballis la col·laboració i comunicació.
- **Registre d'amics:** Mantén un registre de les actuacions positives amb altres persones que tinguis durant la setmana.
- **Presentacions breus:** Fes presentacions curtes sobre temes d'interès per millorar les teves habilitats d'expressió oral.

Idees per a metes d'autonomia:

- **Llista de Verificació:** Crea una llista de verificació per les teves matineses, on marquis les tasques que hakis completat de manera independent.
- **Entrenament de Gestió del Temps:** Acompleix activitats que t'ensenyin a planificar el temps tenint sempre a la vista un rellotge.
- **Projecte Personal:** Emprèn un projecte personal, com aprendre alguna cosa nova, i segueix el teu progrés.
- **Autoavaluació:** Desenvolupa una eina d'autoavaluació on et puguis avaluar pel teu nivell d'autonomia.



Idees per a metes de desenvolupament personal:

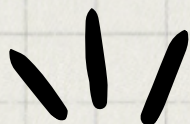
- **Diari d'Emocions:** Porta un diari d'emocions on reflexionis sobre com et sents i estratègies per gestionar l'estrès.
- **Cartells Positius:** Crea cartells amb afirmacions positives sobre tu mateix i penja'ls al teu espai d'estudi.
- **Establiment de Límits:** Estableix límits amb un dibuix o una taula, entre el que t'agradaria fer i el que has de fer.
- **Projecte d'Autoestima:** Emprèn un projecte on destaquis les teves forces i assoliments personals.



Què vull millorar com a persona?

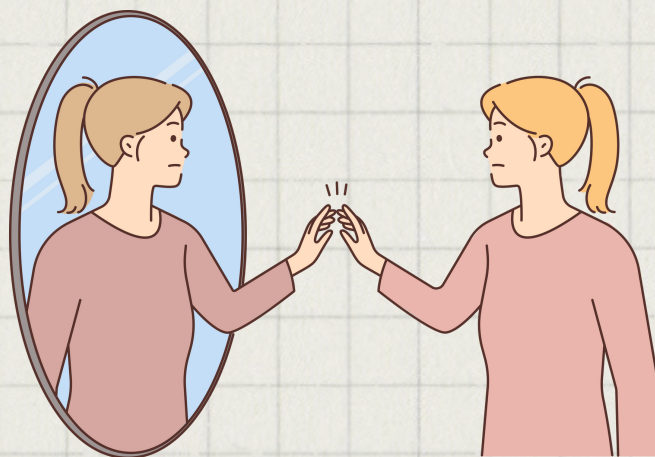
Reuneix en un text tot el que et proposes millorar i com ho penses fer. En el futur, això es pot convertir en un diari personal en el qual vas actualitzant les coses que aprens i el que t'aporten a la teva vida fora i dins de l'escola.

A large, light pink rectangular area with horizontal lines, intended for writing. It is decorated with two orange paper-like tabs at the top corners.

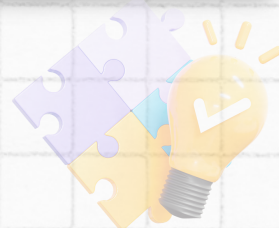
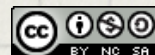


APRENTATGES

QUADERN DE METACOGNICIÓ

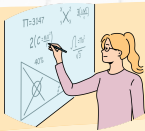


@tolobv



Què sé?

Quins coneixements prèvis
he utilitzat en aquesta
unitat/activitat?



Què he après nou que
abans desconeixia?



Ara entenc...




Què he fet bé en aquesta
àrea de coneixement i com
puc continuar millorant?



Saber:

m'ha servit/ em servirà per...





Aprenc millor quan...




Marca de quines maneres aprenc millor

- Aprenc millor quan les explicacions van acompanyades d'imatges o gràfics.
- Em resulta més fàcil aprendre quan hi ha exemples concrets i situacions pràctiques.
- Prefereixo l'aprenentatge interactiu amb activitats pràctiques o experiments.
- M'ajuda més si puc discutir i intercanviar idees amb altres estudiants.
- Em concentro millor quan l'entorn d'estudi és tranquil i sense distraccions.
- Moure'm o jugar físiques millora la meva comprensió.
- M'agrada utilitzar recursos multimèdia com vídeos o presentacions.
- Llegeixo i prenc apunts per assimilar la informació més eficaçment.
- Quan puc relacionar la nova informació amb experiències prèvies, l'assimilo millor.
- Em resulta útil la repetició i la pràctica constant per consolidar els coneixements.



Altres coses que t'ajuden i que no surten a la llista de dalt.



Aprenc millor quan...

Seguir aquests passos m'ajuda a...



- Ser més organitzat i ordenat.
- Aprendre de manera més efectiva i recordar millor les coses.
- Entendre millor els conceptes difícils.
- Mantenir-me concentrat quan estic estudiant.

Em costa menys aprendre quan...



- Tinc un lloc tranquil per estudiar.
- Hi ha imatges per ajudar-me a comprendre.
- Què em presenten el tema de manera interessant.
- Puc connectar el que estic aprenent amb la vida quotidiana.

Per aprendre he necessitat...



- Establir metes sobre el que vull aconseguir.
- Demanar ajuda quan hi ha coses que no entenc.
- Canviar la manera com estudio depenent de la dificultat.

Quins mètodes d'estudi són els millors per a mi?

Com puc fer canvis als meus hàbits d'estudi per aprendre millor?

Quins recursos o material m'ajuden més a aprendre?

Com m'he sentit...

Com m'he sentit?



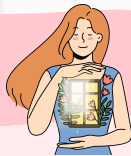
- Emocionalment content i estable.
- Motivats i emocionats per aprendre.
- En algun moment frustrat o avergonyit.
- Confús o avorrit en algunes ocasions.
- Cansat o estressat en moments difícils.

Què és el que m'ha motivat més?



- Activitats pràctiques divertides.
- Reptes m'obliguen a pensar.
- Discussió amb companys/es.
- Reconeixement pel meu esforç.
- Mètodes d'estudi visuals i creatius.

Em sento bé quan...



- M'organitzo i tinc un pla d'estudi clar.
- Comparteixo idees amb els companys.
- Completo tasques i reptes amb èxit.
- Utilitzo recursos multimèdia.
- Relaciono el que estic aprenent amb exemples pràctics.

El que menys m'ha aportat...



- Llegir sense pausa i repetició constant.
- Falta de variació en les tasques.
- Distraccions constants com soroll.
- Manca de suport o comprensió.
- Temes o activitats que no m'interessen gaire.

He gaudit i m'ha aportat...



- Aprendre en grup i col·laborant.
- Investigar i aprendre per mi mateix.
- Resoldre problemes i reptes interessants.
- Utilitzar mètodes d'estudi creatius i visuals.



PRÒXIM OBJECTIU

Què puc fer per canviar les meves metes i sentir-me millor i més motivat en el futur?

Per què em serveix el que he après

Aprendre... m'ha servit per...



- Millorar en resoldre problemes divertits i interessants.
- Entendre millor les coses complicades.
- Millorar la meua manera d'explicar idees.
- Preparar-me per coses noves que vindran.

El que he après està relacionat amb...



- Altres temes o àrees d'estudi.
- Les meves experiències prèvies o coneixements.
- Les habilitats necessàries per a la meua carrera futura.

Puc aplicar-ho a...



- Situacions quotidianes o problemes pràctics.
- Projectes i tasques específiques.
- Situacions professionals futures.

En quines altres ocasions el puc emprar?



- Col·laboració amb altres estudiants.
- Ajudar a altres a comprendre aquesta informació.
- Enfrontar-me a nous reptes o projectes.

Què m'agradaria seguir millorant...



Reflexió final

Reuneix en un text tot el que penses que t'ha aportat aquest aprenentatge. Enllaça tot allò que has escrit o marcat a les pàgines anteriors i pensa en quines coses has millorat i quines pots millorar de cara al futur.

A large, light pink rectangular area with horizontal lines, intended for writing a final reflection. It is decorated with two orange paper-like shapes at the top corners, suggesting it's a sticky note or a page from a notebook.