



INSTITUTO JUAN PABLO II  
Av. Sáenz Peña  
576 TEL: 0381- 4205711  
[Instjuanpabloii@arnet.com.ar](mailto:Instjuanpabloii@arnet.com.ar)  
[www.instjuanpabloii.com.ar](http://www.instjuanpabloii.com.ar)  
[www.instjuanpabloii.edu.ar](http://www.instjuanpabloii.edu.ar)

**Materia:** Tutoría

**Profesor:** Garay Manuel

**Curso:** 3 Año A

**Fecha:** 05/09/2024

### TP N°22

Iniciaremos la clase con un saludo grupal, luego se indicará a los alumnos copiar el programa correspondiente al 3er Trimestre.

Una vez finalizado el registro del programa se invitará a que los estudiantes copien algunas sugerencias de reorganización personal y respondan un cuestionario.

#### **Sugerencias de reorganización luego de un periodo de exámenes**

- Reduce el estrés y la fatiga acumulada
- Reordena tus prioridades y objetivos
- Reorganiza tus materiales y recursos de estudio
- Establece un nuevo ritmo de trabajo y estudio
- Reflexiona sobre lo que funcionó y lo que no durante el periodo de exámenes
- Ajustar tus estrategias de estudio y aprendizaje
- Retomar hábitos saludables y rutinas positivas
- Prepárate para el próximo periodo de exámenes o desafíos
- Recupera la motivación y concentración
- Mantén un equilibrio saludable entre el estudio y la vida personal

#### **Actividad**

Responde de forma individual las siguientes preguntas

- 1) ¿Cómo te sentiste al finalizar el 2do Trimestre? ¿Qué balance haces?
- 2) ¿Funcionaron tus estrategias de estudio y aprendizaje?
- 3) ¿Qué cambiarías?