



## ¿CÓMO VOY? (PAUTA AUTOEVALUACIÓN)



Como te habrás dado cuenta... ¡ya estamos en Agosto! Ya ha pasado el primer semestre del año escolar y es importante hacer una pausa para que hagas una revisión personal de cómo ha sido tu trabajo hasta ahora.

Para esto te invitamos a reflexionar en relación a tus resultados académicos:

1° Revisa tus notas en SchoolNet y anótalas donde se indica (1° nota, 2° nota)

2° Según los resultados obtenidos, marca si subiste, bajaste o mantuviste tus resultados

ASIGNATURA	1° NOTA	2° NOTA	SUBÍ	BAJÉ	MANTUVE
Lenguaje					
Matemática					
Historia					
Inglés					
Biología					
Física					
Química					
Filosofía					
Religión					
Otros:					

❖ ¿En cuáles asignaturas subiste tus notas?

---

❖ ¿En cuáles asignaturas bajaste tus notas?

---

❖ ¿En cuáles asignaturas mantuviste tus notas?

---



Ahora que ya tienes los datos de las notas, te invitamos a analizar los otros aspectos que también son muy importantes en los resultados académicos:

**Responde sinceramente...**

<b>ACTITUD Y MOTIVACIÓN</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>NUNCA</b>
He tenido una actitud positiva frente a las actividades académicas que debo realizar			
Frente a situaciones de estrés y/o cansancio he realizado pausas y algún tipo de ejercicio de relajación			
<b>USO DE AGENDA</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>NUNCA</b>
Utilizo mi agenda u otro organizador para anotar mis actividades escolares (que esté todo en un mismo lugar)			
Reviso si he cumplido con lo planificado y reprogramo aquello que no he cumplido			
<b>DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>NUNCA</b>
Tengo un horario donde organizo mi tiempo a diario			
Tengo asignado la cantidad de tiempo suficiente para realizar las actividades que debo			
Cumplo mi horario			
<b>LUGAR DE TRABAJO EN CASA</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>NUNCA</b>
Tengo un lugar apropiado para realizar mi trabajo escolar en casa (iluminado, sin ruidos, sentada frente a una mesa, etc.)			
<b>ACTIVIDADES ESCOLARES</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>NUNCA</b>
Cumplo con todas las actividades solicitadas en los Planes de aprendizaje semanal			
Estoy atrasada en la entrega de tareas y trabajos de algunas asignaturas			
Asisto a todas las clases on-line			
<b>USO DE TÉCNICAS DE ESTUDIOS</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>NUNCA</b>
He aprendido nuevas técnicas de estudio y las he utilizado para estudiar			
<b>RESULTADOS ACADÉMICOS</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>NUNCA</b>
Me preparé anticipadamente para las evaluaciones			
Mis resultados académicos han sido los esperados			

❖ ¿Cuántas veces marqué SIEMPRE? \_\_\_\_\_

❖ ¿Cuántas veces marqué ALGUNAS VECES? \_\_\_\_\_

❖ ¿Cuántas veces marqué NUNCA? \_\_\_\_\_



Según el trabajo realizado en las dos actividades propuestas,  
¿Habrá alguna relación entre las notas obtenidas en el segundo período de evaluaciones (primera hoja) con mis resultados en la organización escolar en general (segunda hoja)?  
¿Por qué?

---

---

---

---

---

---



Independiente de tus respuestas, siempre hay áreas en las que podemos y debemos ir mejorando.



Según lo anterior, identifica las áreas en las que es importante mejorar...

<p><b>Asignaturas que te gustaría mejorar</b> (saca la información de la actividad 1)</p>
<p><b>Áreas que sientes deberías mejorar:</b>(saca la información de la actividad 2)</p>

¡¡¡Muy buen trabajo!!!!



Ahora que ya hemos evaluado este primer periodo, te ayudaremos a plantearte las metas para este segundo periodo...

**¿CÓMO MEJORAR?**

Para mejorar en los aspectos en donde presentamos mayores dificultades podemos **plantearnos metas** que debemos cumplir...



<p><b>¿Recuerdas lo que es una meta?</b></p> <p>La meta es un fin, un deseo o algo que se quiere lograr y para ello las personas actúan de una manera determinada. <i>Por ejemplo: cuando un atleta participa en una carrera y logra realizar el recorrido que debía, ha llegado a su meta.</i></p>
---



## ¿Cómo debe ser una meta?

Las metas deben cumplir con las siguientes características:

- ✓ Deben ser **específicas**, es decir tener un fin claro, por ejemplo: mejorar matemática.
- ✓ Deben ser **medibles**, es decir poder evaluarlas para revisar si las estamos cumpliendo.
- ✓ Deben ser **alcanzables**, es decir reales de poder cumplir.
- ✓ Deben ser **relevantes**, es decir importantes para la persona que quiere cumplir o lograr esa meta.
- ✓ Deben tener un **tiempo determinado**, en donde se debe cumplir y a la vez revisar esa meta.



Aprender a crear metas cumpliendo con estas características, es una habilidad que te puede ayudar a mejorar en tu actividades y resultados académicos.

### Veamos un ejemplo:

1

Camila al revisar sus resultados académicos se planteó la siguiente meta:

**“Tendré mejores notas en mi próximo periodo de evaluaciones”**

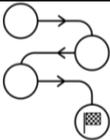
2

Si bien su meta es clara, podría serlo mucho más:

**“Para mi próximo periodo de evaluaciones, tendré al menos un 5,5 en mis pruebas”**

3

Aunque mejoró mucho más en su meta, también puedes incluir un **plan de acción con estrategias** que te ayudarán a cumplir de mejor forma tu meta:

 <b>META</b>	<b>ESTRATEGIAS</b> 	<b>REVISIÓN</b> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>“Tendré mejores notas en mi próximo periodo de evaluaciones”</b>	Revisaré los contenidos con más dedicación, con al menos tres días de anticipación.	
	Si tengo dudas, preguntaré mis profesores sobre lo que no entiendo bien.	
	Realizaré todas mis tareas antes que las actividades que me entretienen.	
	Entregaré mis actividades académicas según el plazo establecido.	
	Cuando sienta que no estoy haciendo algo bien le preguntaré a mi profesor/a o a alguna de mis compañeras para que me orienten de cómo hacerlo de forma correcta.	

