



## ¿CÓMO VOY? (PAUTA AUTOEVALUACIÓN)



Como te habrás dado cuenta... ¡ya estamos en el segundo semestre! Ya ha pasado la mitad 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 responder esta autoevaluación, analizando las áreas trabajadas durante este periodo escolar:

**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 escolares solicitadas   |                |                      |              |
| Me atrasé en la entrega de tareas y trabajos de algunas asignaturas  |                |                      |              |
| Asisto a todas las clases tanto on-line, como presencial   |                |                      |              |
| <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 y aprender  |                |                      |              |
| <b>RESULTADOS ACADÉMICOS</b>   | <b>SIEMPRE</b> | <b>ALGUNAS VECES</b> | <b>NUNCA</b> |
| He cumplido con las fechas de entregas de las actividades  |                |                      |              |
| Mis resultados han sido los esperados  |                |                      |              |



**Responde:**

- ❖ ¿Cuántas veces marqué SIEMPRE? \_\_\_\_\_
- ❖ ¿Cuántas veces marqué ALGUNAS VECES? \_\_\_\_\_
- ❖ ¿Cuántas veces marqué NUNCA? \_\_\_\_\_



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

|                                    |
|------------------------------------|
| <b>Áreas con más dificultades:</b> |
|                                    |
|                                    |
|                                    |
|                                    |

**¿CÓMO MEJORAR?**

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



**¿Sabes lo que es una meta?**

La meta es un fin, un deseo o algo que se quiere lograr y para ello las personas actúan de una manera determinada. *Por ejemplo: cuando un atleta participa en una carrera y logra realizar el recorrido que debía, ha llegado a su meta.*



**¿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:

**“Seré más responsable con mis tareas”**



2

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

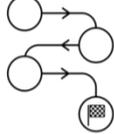
**"Entregaré siempre todas mis tareas en los tiempos que corresponden"**

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:



**META**  
**"Entregaré siempre todas mis tareas en los tiempos que corresponden"**

| ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR MI META                                     | REVISIÓN   |
|--|--|
| Estaré más atenta cuando los profesores/as indiquen qué actividades debo realizar y las anotaré en la agenda.  |  |
| Cada día revisaré mi agenda y programaré mi tarde.   |  |
| Realizaré todas mis tareas antes de ponerme a jugar o a hacer otras cosas.   |  |
| Entregaré mis actividades académicas según las fechas entregadas por mis profesores/as.  |  |
| Cuando sienta que no estoy haciendo algo bien le preguntaré a mi profesor/a o a alguna de mis compañeras para que me ayuden a hacerlo de forma correcta. |  |



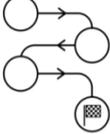
Debemos tener en cuenta que para desarrollar esta habilidad necesitamos de harto tiempo de práctica, por lo que no debes olvidar que tus metas no deben ser tan ambiciosas, sino más bien realistas, deben requerir esfuerzo y orden para mantener la atención y no perder el foco en su logro. Es por esto, que las metas requieren de **tiempo y acciones o pasos medibles para que puedas revisar el progreso y realizar ajustes en caso de ser necesario**



**ELABORA TU META PARA MEJORAR:**



De acuerdo con las áreas que debes mejorar crea una meta con estrategias a seguir:

|  | <b>ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR MI META</b>  | <b>REVISIÓN</b><br><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|---|--|---|
| <b>META:</b>  |  |   |
|   |  |   |
|   |  |   |
|   |  |   |
|   |  |   |