



¿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 reflexionar en relación a tus resultados académicos:

- 1° Revisa tus notas en SchoolNet y anota tu promedio donde se indica
- 2° Si recuerdas (o tienes algún informe) del año pasado anota esos resultados en la columna indicada. Si no tienes esa información o no la recuerdas, deja el espacio vacío.
- 3° Según los resultados obtenidos, marca si subiste, bajaste o mantuviste tus notas

ASIGNATURA	Promedio 1° sem 2021	Promedio Año 2020	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?

❖ ¿En cuáles asignaturas tienes promedio bajo 5,0?



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...

ACTITUD Y MOTIVACIÓN	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
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			
USO DE AGENDA	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
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			
DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
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			
LUGAR DE TRABAJO EN CASA	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Tengo un lugar apropiado para realizar mi trabajo escolar en casa (iluminado, sin ruidos, sentada frente a una mesa, etc.)			
ACTIVIDADES ESCOLARES	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
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			
USO DE TÉCNICAS DE ESTUDIOS	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
He aprendido nuevas técnicas de estudio y las he utilizado para estudiar			
RESULTADOS ACADÉMICOS	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
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 primer semestre (primera hoja) con mi 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>Asignaturas que te gustaría mejorar (saca la información de la actividad 1)</p>
<p>Áreas que sientes deberías mejorar:(saca la información de la actividad 2)</p>

¡¡¡Muy buen trabajo!!!



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

¿CÓMO MEJORAR?

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



<p>¿Recuerdas lo que es una meta?</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 el segundo semestre”

2

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

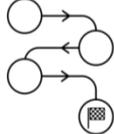
“Para este segundo semestre tendré sobre 5,5 en matemática e historia (que son mis promedios más bajos) y en las otras asignaturas trataré de mejorar el promedio actual (o mantener)”

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
“Para este segundo semestre tendré sobre 5,5 en matemática e historia (que son mis promedios más bajos) y en las otras asignaturas trataré de mejorar el promedio actual (o mantener)”

ESTRATEGIAS 	REVISIÓN  
Cumpliré con mi horario de estudio todos los días.	
Si tengo dudas, preguntaré a mis profesores sobre lo que no entiendo bien.	
Entregaré todas mis actividades académicas según el plazo establecido y aprovecharé todas las oportunidades.	
Estudiaré para cada prueba con dedicación, para dar lo mejor de mi (en todas las asignaturas)	
En las asignaturas más bajas pediré ayuda a algún adulto o compañera, para asegurar una adecuada comprensión y aprendizaje.	

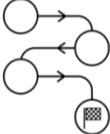


Debemos tener en cuenta que para desarrollar esta habilidad necesitamos de harto tiempo de práctica, por lo que no debes olvidar que tus metas no deben ser tan ambiciosas, sino más bien realistas, deben requerir esfuerzo y orden para mantener la atención y no perder el foco en su logro. Es por esto, 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:

 META:	ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LA META 	REVISIÓN <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>