**Autoevaluación:**

Te proponemos realizar la siguiente actividad, con el objetivo de que puedas autoevaluar tu desempeño a lo largo del segundo trimestre.

Es importante que puedas responder de forma honesta, basándote en tus hábitos de estudio y en el tipo de alumno que consideras que sos.

Actividad N° 1:

Responde el siguiente cuestionario[[1]](#footnote-1)

Responde con SÍ cuando lo que dice la pregunta coincide siempre o casi siempre con tu forma de estudiar

Responde con NO cuando lo que dice no coincide nunca o casi nunca con tu forma de estudiar.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°** | **Pregunta** | **SI/NO** |
| 1 | ¿Anotas en una hoja o dispositivo las ideas más importantes de un texto con tus propias palabras cuando estudias para un examen? |  |
| 2 | ¿Usas siempre en tu casa el mismo lugar para estudiar? |  |
| 3 | ¿Miras videos en internet acerca de los temas que debes estudiar? |  |
| 4 | ¿Te fijas en qué momento del día estás en mejores condiciones para aprender? |  |
| 5 | ¿Pensaste cuántas actividades haces cada día y el tiempo que le dedicas a cada una de ellas? |  |
| 6 | ¿Tomás el desayuno antes de ir al colegio? |  |
| 7 | ¿Utilizas alarmas en tu celular como recordatorio de las tareas que debes realizar? |  |
| 8 | ¿Usás signos de exclamación, de interrogación, asteriscos, etc., para marcar las cosas que te parecen importantes en un texto? |  |
| 9 | Cuando estudias ¿Te cuesta recordar las cosas más importantes? |  |
| 10 | Cuando un texto es largo, ¿lo subdividís en partes cortas para estudiarlo poco a poco? |  |
| 11 | ¿Cambias con frecuencia el lugar en el que estudias en tu casa? |  |
| 12 | Durante la semana ¿dormís 8 horas o más por noche? |  |
| 13 | Antes de empezar a leer algo, ¿intentas entender de qué se trata mirando los títulos y los dibujos que tiene? |  |
| 14 | ¿Te grabas o filmas con algún dispositivo para luego verte o escucharte cuando estás repasando para una prueba? |  |
| 15 | ¿Probaste alguna vez practicar lo que tenes que estudiar explicando el tema como si fueras un YouTuber? |  |
| 16 | Durante las pruebas, ¿a veces dejas preguntas sin contestar porque te olvidas de alguna palabra clave que te impide recordar cómo seguía el tema? |  |
| 17 | En el lugar donde estudias, ¿hay personas, ruidos y objetos que te distraen? |  |
| 18 | ¿Dedicas tiempo a memorizar las ideas más importantes que resumiste de un tema? |  |
| 19 | Cuando te despertas a la mañana ¿te sentís muy cansado? |  |
| 20 | ¿Consultas por WhatsApp si tenés dudas relacionadas con tareas o exámenes? |  |
| 21 | ¿Te despertás varias veces durante la noche? |  |
| 22 | ¿Alguna vez te parecieron ridículos algunos de los temas que tenías que estudiar? |  |
| 23 | ¿Intercalas momentos de descanso cuando estás estudiando? |  |
| 24 | ¿Preferís aprender los temas de memoria, con las palabras del libro más que aprenderlos con tus propias palabras? |  |
| 25 | ¿Te cuesta relacionar lo que estás estudiando con lo que aprendiste antes o en otras materias? |  |
| 26 | ¿Probaste alguna vez el "dictado a voz" para dictarle a la computadora o al celular, ipad, etc.? |  |
| 27 | El día anterior de la prueba, ¿te das cuenta que no tenés todo lo necesario para estudiar? |  |
| 28 | ¿Usás algún programa o app para armar resúmenes u organizar lo que tenés que estudiar? |  |
| 29 | Donde estudias, ¿hay espacio suficiente como para tener organizado el material? |  |
| 30 | Antes de empezar a estudiar ¿pensás lo que vas a hacer y cómo vas a repartir el tiempo? |  |
| 31 | ¿Entra en tu mesa todo lo que necesitas para estudiar? |  |
| 32 | Cuando tenes que memorizar algo ¿organizas las ideas en esquemas? |  |
| 33 | La silla en la que estudias, ¿tiene respaldo? |  |
| 34 | ¿Usas el celular mientras estudias? |  |
| 35 | La altura de tu silla de estudio, ¿te permite apoyar los pies en el piso? |  |
| 36 | ¿Terminas con lo que te propones hacer al empezar a estudiar? |  |
| 37 | La altura de la mesa que usas ¿ es proporcional a la de tu silla? |  |
| 38 | ¿Mantenes contacto vía redes sociales con tus amigos durante la noche, en días de semana? |  |
| 39 | ¿Sos capaz de explicar con tus propias palabras lo que estudiás para las pruebas? |  |
| 40 | ¿Consideras que estás muy pendiente de las redes sociales, al punto de no poder pensar en otra cosa? |  |
| 41 | ¿Tenés idea de cuánto tiempo de lleva realizar tareas o estudiar para un examen, según cada materia? |  |
| 42 | Generalmente, ¿estudiás de memoria, sin entender de qué se trata? |  |
| 43 | ¿Usás algún tipo de agenda? |  |
| 44 | ¿Intentas relacionar lo que aprendes con la vida cotidiana? |  |
| 45 | ¿Ojeas los títulos, cuadros o palabras en negrita antes de empezar a leer un texto? |  |

Una vez que hayas respondido el cuestionario, es hora de evaluar tus respuestas.

1. Compará tus respuestas con las que aparecen en las tablas de abajo. Poné un 1 en el espacio vacío si la respuesta coincide y un 0 si no coincide.
2. Sumá el total de 1 que tengas en cada escala y pone el resultado donde dice Total
3. Multiplicá el resultado de cada escala por 100 y dividilo por la cantidad de ítems que hay en esa escala. E1: 8; E2: 8; E3: 8; E4: 8; E5:8; E6:8

ESCALA 1: Lectura y Técnicas de Estudio ESCALA 2: Lugar de Estudio

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | SI |  |
| 8 | SI |  |
| 10 | SI |  |
| 13 | SI |  |
| 22 | SI |  |
| 39 | SI |  |
| 44 | SI |  |
| 45 | SI |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 | SI |  |
| 11 | NO |  |
| 17 | NO |  |
| 29 | SI |  |
| 31 | SI |  |
| 33 | SI |  |
| 35 | SI |  |
| 37 | SI |  |

|  |
| --- |
| Total: |

|  |
| --- |
| Total: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | SI |  |
| 7 | SI |  |
| 14 | SI |  |
| 15 | SI |  |
| 20 | SI |  |
| 26 | SI |  |
| 28 | SI |  |
| 34 | NO |  |

ESCALA 3: Uso eficaz de la Tecnología ESCALA 4: Memorización Comprensiva

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9 | NO |  |
| 16 | NO |  |
| 18 | SI |  |
| 24 | NO |  |
| 25 | NO |  |
| 32 | SI |  |
| 42 | NO |  |
| 44 | SI |  |

|  |
| --- |
| Total: |

|  |
| --- |
| Total: |

ESCALA 5: Estado Saludable ESCALA 6: Planificación

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | SI |  |
| 23 | SI |  |
| 27 | NO |  |
| 30 | SI |  |
| 36 | SI |  |
| 41 | SI |  |
| 43 | SI |  |
| 37 | SI |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | SI |  |
| 6 | SI |  |
| 12 | SI |  |
| 19 | NO |  |
| 21 | NO |  |
| 38 | NO |  |
| 40 | NO |  |
| 45 | SI |  |

|  |
| --- |
| Total: |

|  |
| --- |
| Total: |

Volcá en la línea punteada, los resultados que hayas obtenido en el punto 3.

E1: Lectura y Técnicas de Estudio: ……%

E2: Lugar de Estudio: ……%

E3: Uso eficaz de la Tecnología: ……%

E4: Memorización Comprensiva: ……%

E5: Estado Saludable: ……%

E6: Planificación: ……%

Actividad N° 2:

Te presentamos algunas opciones para que describas cuál es la imagen que tenés de vos mismo en clase:

**Trato de prestar atención a las explicaciones de los docentes**

**Cuando no entiendo algo suelo consultarle al profesor**

**Me distraigo con mucha facilidad en clase y/o cuando estoy estudiando**

**Me gusta trabajar en grupo**

**Me da vergüenza consultar mis dudas**

**Me cuesta expresar mis ideas por escrito**

**Tengo todos los materiales que necesito en orden**

**A veces me olvido las cosas para estudiar en la escuela**

**Creo que mi actitud en clase me perjudica**

**Estudio con la computadora cerca**

**Otra/s\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Las notas que tuviste en este primer cuatrimestre, ¿las esperabas? ¿pensas que se relacionan con lo que estudiaste y trabajaste durante el trimestre? ¿alguna te sorprendió?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

¿Hay algo en lo que creas que tenes que cambiar para mejorar o mantener tu rendimiento en el próximo cuatrimestre? ¿Cómo lo harías?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Actividad N° 3:

Te proponemos que anotes las materias que desaprobaste en el primer cuatrimestre, con sus respectivos objetivos. También anota si sabes cuándo los podés recuperar ¡Si no los sabes, consultale a tus docentes a medida que los vayas viendo, y no pierdas este cuadro, te va a servir para organizarte!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MATERIA** | **CALIFICACIÓN** | **OBJETIVOS QUE ADEUDAS** | **¿CUÁNDO LO PODÉS RECUPERAR?** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. ## Mar36ía Tresca **¿Cuándo, qué y cómo estudio?** Estrategias y recursos para aprender en la era digital. Ed. Noveduc (2018)

   [↑](#footnote-ref-1)