**Autoevaluación:**

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

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, (son las que coinciden con las que sería el “estudiante ideal”). 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)