

ACTIVIDAD 4

¿Cuál ha sido mi progreso?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

A partir de esta actividad en adelante, se busca que los estudiantes puedan reflexionar de manera crítica acerca de su proceso de logro de metas y de cambio. Esta actividad en particular busca que los estudiantes puedan identificar los pasos que han tomado en pos de lograr la meta definida. Asimismo, se busca hacer consciente el proceso interno que se despliega, como lo son sus ideas, preocupaciones, aprendizajes.

PANORAMA DE LA CLASE

Introducción

Cuestionario de reflexión personal

Trabajo en parejas

Cierre

INTRODUCCIÓN

Se menciona que no basta con hacer un plan de acción para el logro de metas, si no que también resulta necesario el monitorear los avances logrados en relación a dicho plan y lo que ha significado el proceso para nosotros. El hacer consciente las sensaciones internas de motivación, desmotivación, comodidad, incomodidad, nos entregará información sobre la idoneidad del plan elaborado, la meta elegida y las acciones desarrolladas.

CUESTIONARIO DE REFLEXIÓN PERSONAL

El docente hace entrega de la hoja de reflexión personal “¿Cómo estamos?”. Cada estudiante lo llena de manera individual. Se les pide que luego de responder analicen las respuestas obtenidas. Para calcular el puntaje, se debe considerar que cada respuesta vale un punto. Luego, que para cada columna se debe multiplicar por el número que se señala.

Cuestionario Individual: ¿Cómo estamos?

	Muy verdadero	Ni verdadero ni falso	Muy falso
Estoy motivado/a para lograr mi meta			
Las razones por las que elegí mi meta siguen siendo válidas			
Recuerdo mi plan de acción para alcanzar mi meta diariamente			
Estoy avanzando de acuerdo a mi plan de acción			
Me siento satisfecho de mis avances hasta ahora			
Estoy ¡ en paz con mis logros hasta ahora			
Mi plan no necesita cambios			
La meta elegida es importante para mí			
La meta elegida promueve mi desarrollo			
Cuando logre mi meta voy a estar orgulloso			
La meta elegida es alcanzable			
El plan de acción que elaboré es realista			
Me siento cómodo con mi proceso en su totalidad			
Puntaje parcial			
Multiplicar	x2	x1	x0
Total			

Análisis de resultados

Puntaje total	Resultado
18 - 26	Estás satisfecho con la meta establecida y el plan de acción elaborado. Tu proceso de logro de meta te resulta satisfactorio. Te sientes orgulloso de tus avances, estos demuestran disciplina, perseverancia y planificación consciente. Sigue esforzándote para lograr la meta y los plazos establecidos.
9 - 17	Si bien tienes algunas cosas claras, hay algún aspecto del proceso que no te deja tranquilo/a. Esto puede dificultar el logro de metas. Analiza tus respuestas y evalúa en qué aspectos puedes realizar un cambio positivo. Estás por un buen camino, el revisar el proceso ahora facilitará el logro de la meta. No dudes en pedir ayuda a tu profesor.
0 - 8	Pareciera que tanto la meta como el plan elaborado no están dando resultados. No te preocupes, esto es algo normal. Dentro de los procesos de logro de metas tenemos que encontrar la forma que mejor se acomode a cada uno y en la práctica vamos conociéndonos mejor. Revisa tu meta, tu plan de acción y las acciones realizadas para evaluar los cambios que puedes realizar.

TRABAJO EN PAREJAS

Luego de que se ha contestado el cuestionario de manera individual, se invita a los estudiantes a juntarse en parejas para discutir los resultados. Esta discusión pretende que los estudiantes reflexionen y categoricen las respuestas obtenidas, de manera de tener evidencias sobre qué aspectos pueden mejorar, cómo pueden pedir ayuda, qué han conocido de sí mismos en el proceso de logro de metas, etc.

La reflexión en parejas puede contestar alguna de las siguientes preguntas:

¿Qué te sorprende de tus resultados?

¿Qué preguntas te surgen del cuestionario?

Volver a mirar las respuestas que respondiste “muy falso”: ¿Qué áreas podrías mejorar? ¿Cómo podrías mejorarlas?

¿Crees que tienes que readecuar tu meta?

¿Está funcionando el plan de acción elaborado? (analizar los pasos, los plazos establecidos).

¿Crees que vas a ser capaz de alcanzar tu meta en el plazo?

¿Existe algún cambio en tu entorno o circunstancias que se deba considerar para tu plan?

¿Cómo podrías hacer que el proceso sea más satisfactorio para ti?

CIERRE

En el cierre el docente deja abierta la posibilidad de que aquellos estudiantes que se encontraron con interrogantes sobre su meta o su proceso para alcanzarla, se comuniquen con él. El docente aclara que el proceso de logro de metas debe ser analizado periódicamente, ya que siempre surgen nuevas circunstancias que pueden hacer necesario el replantear tanto la meta como el plan.

Orientaciones para el docente

Esta clase de autoevaluación del proceso puede arrojar información importante para los estudiantes. Se sugiere estar atentos a las respuestas de los estudiantes, verificando si alguno se ve aporreado por sus resultados.

Es importante monitorear el trabajo en parejas para que efectivamente se de una conversación reflexiva.

Los bajos resultados se pueden apreciar como una oportunidad de cambio y de reflexión, una ventana a conocerse mejor a sí mismos. De este modo, no se debe alarmar a los estudiantes que han tenido puntajes bajos.

Algunos estudiantes pueden solicitar apoyo para repensar su meta o su plan. Esto será abordado en la siguiente clase.