

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: **AUTOENTREVISTA**

Actividad 2 / Supervisión del rendimiento de los alumnos adultos

| Contenido | Habilidad | Competencias |
|-------------|--|--|
| Supervisión | - Mejora de la capacidad de autoevaluación | - autodesarrollo - autoconocimiento - conciencia de sí mismo |

Descripción general y material

| AUTOENTREVISTA | |
|-------------------------------------|---|
| Descripción general de la actividad | La siguiente encuesta de autoevaluación, creada para estudiantes y educadores, ofrece preguntas que abordan los objetivos a corto y largo plazo. Hacerlo proporciona un marco para la autoevaluación y nos ayuda a cada uno a aclarar, reflexionar y priorizar nuestros sentimientos, acciones y comportamientos. Nos permite sentir una sensación de autonomía a lo largo de nuestros procesos de aprendizaje. |
| Materiales | Una copia de las preguntas y la matriz |
| Duración | 30 - 45 minutos |
| Factibilidad | La actividad es factible de realizar de forma individual y funciona tanto online como offline. |



Actividad

En primer lugar, echa un vistazo a la lista de diferentes objetivos grandes y diarios para hacerte una idea de lo que podrías analizar. Sin embargo, recuerda que estos son sólo ejemplos. Si tienes otros objetivos en mente también está bien.

Ejemplos:

Grandes objetivos

1. Proyecto terminado
2. Título de educación superior
3. Formación para el empleo
4. Trabajo
5. Participación en una comunidad u organización
6. Ser voluntario en una comunidad
7. Enseñar habilidades a otros

Objetivos diarios

1. Finalización de tarea
2. Hablar sobre las frustraciones
3. Mantenerse centrado en las tareas
4. Mostrar respeto y compasión por los demás
5. Reorganizar y continuar con el trabajo después de un momento frustrante
6. Ayudar a otro estudiante
7. Aportar algunas ideas y sugerencias a una conversación
8. Utilizar un lenguaje positivo al describir una necesidad o un deseo
9. Reflexionar sobre cómo mi trabajo diario y mis interacciones afectan a mi gran objetivo
10. Compartir grandes objetivos con mi pareja, los amigos o colegas
11. Crear una declaración personal, visual, y/o una herramienta para animar trabajando en grandes objetivos

Preguntas para la autoevaluación

- ¿Qué necesito para lograr mi objetivo?
- ¿Qué recursos (personas, actividades o cosas) podrían ayudarme a alcanzar mis objetivos pequeños y grandes?
- ¿Cómo puedo demostrar que estoy avanzando hacia objetivos mayores?



- ¿Qué pueden hacer los miembros de mi curso para ayudarme?
- ¿Qué puede hacer mi educador para ayudarme?
- ¿Cómo manejo las situaciones negativas? Cuando se dan estas situaciones, ¿qué es lo que suelo decirme?
- ¿Cuál sería una declaración que me animaría?
- ¿Quiénes son mis héroes? ¿Cuáles son los rasgos de carácter que admiro en estas personas y que las convierten en mis héroes?
- ¿Cómo sabré yo mismo si estoy en el camino correcto hacia mis objetivos? ¿Qué me voy a decir si me desvío del camino?
- ¿Cuáles son las tres emociones negativas que siento con más frecuencia?
- ¿Cuáles son las tres emociones positivas que siento a menudo o a veces?
- ¿Cómo puede ayudarme la visualización creativa?
- ¿Cómo podría aprender a empezar de nuevo incluso después de un día de pequeños errores?
- ¿Qué tres estrategias puede adoptar mi centro de FP o mi profesor para ayudarme a alcanzar mis objetivos?
- ¿Qué dos o tres retos u obstáculos me impiden alcanzar pequeñas o grandes metas?
- ¿Cuáles son mis puntos fuertes?
- ¿Cuáles son mis retos?
- ¿Cómo pienso centrarme en estos puntos fuertes sabiendo que mis pensamientos y sentimientos impulsan mis comportamientos y palabras hacia los demás?

Contenido adicional

Lori Desaultes, profesora adjunta de la Facultad de Educación de la Universidad Butler, diseñó una tabla (Apéndice I) para que los educadores la compartan con los estudiantes, de modo que los estándares diarios, la materia y los comportamientos presentados en el aula y las organizaciones de FP puedan reflejar la integración de objetivos significativos y más pequeños. Esto puede ser esencial, porque cuando cualquiera de nosotros experimenta emocionalmente las conexiones con lo que hacemos y decimos -ya sea en consonancia con nuestros deseos y planes o totalmente fuera de lo previsto- podemos llegar a estar intrínsecamente motivados para perseguir esos objetivos a corto plazo. Y sabemos que, en el proceso, no sólo empezamos a *sentirnos* mejor, sino que también empezamos a ver y cosechar los beneficios de nuestros esfuerzos.