

## AUTOEVALUACIÓN

### I. Actitud ante el Aprendizaje (AA)

1	He sentido la necesidad de mejorar mi rendimiento escolar.	V	F
2	Tengo la disposición para aprender técnicas y estrategias que me ayuden a mejorar mi rendimiento académico.	V	F
3	En la escuela cumplo con los plazos establecidos y las actividades propuestas.	V	F
4	Participó activamente en las actividades escolares propuestas.	V	F

### II. Factores Ambientales (FA)

5	Estudio en un lugar fijo.	V	F
6	En mi lugar de estudio no hay ruidos y puedo concentrarme.	V	F
7	Cuando estudio tengo a la mano todo lo que puedo necesitar.	V	F
8	Tengo ordenado mi lugar de estudio.	V	F

### III. Organización para el Estudio (OE)

9	Estudio diariamente.	V	F
10	Estudio de acuerdo con la dificultad de cada materia.	V	F
11	Programo mi tiempo para estudiar y lo respeto.	V	F
12	Tomo nota de las explicaciones del profesor sobre cualquier tema.	V	F
13	Tengo ordenados mis apuntes y los entiendo.	V	F
14	Utilizo una agenda para organizar mis actividades.	V	F

### IV. Método para la Comprensión de un Contenido (MCC)

15	Cuando leo un texto, utilizo un método específico para comprender mejor el contenido.	V	F
16	Realizo una prelectura (lectura rápida) antes de leer cualquier texto.	V	F
17	Al hacer una lectura comprensiva, realizo las siguientes preguntas para entender mejor el contenido: quién, cuándo, cómo, dónde, para qué.	V	F
18	Realizo anotaciones de las ideas principales cuando leo un texto.	V	F
19	Las ideas principales que señalé las utilizo posteriormente para hacer esquemas, resúmenes o mapas conceptuales.	V	F
20	Cuando subrayo, diferencio las ideas principales de las secundarias.	V	F

### V. Comprensión de Lectura (CL)

21	Logro encontrar lo más importante de un tema sin dificultad.	V	F
----	--	---	---

22	Distingo sin dificultad las ideas principales de las secundarias en un texto.	V	F
23	Cuando leo comprendo la información que se presenta.	V	F
24	Hago uso del diccionario cuando sé el significado de alguna palabra.	V	F
25	Al terminar de estudiar me hago preguntas para saber qué tanto aprendí y reconocer lo que me falta.	V	F
26	Cuando leo me planteo preguntas para comprender mejor la lectura.	V	F
VI. Estrategia – Esquema (EE)			
27	Conozco diferentes tipos de esquemas.	V	F
28	Sé elaborar por lo menos dos tipos de esquemas.	V	F
29	Elaboro esquemas de los temas que tengo que estudiar.	V	F
30	Para realizar los esquemas utilizo el subrayado y las notas al margen.	V	F
31	Se me dificulta organizar la información por orden de importancia para realizar el esquema.	V	F
32	Utilizo esquemas para repasar y memorizar lo que tengo que estudiar.	V	F
VII. Estrategia – Resumen (ER)			
33	Sé elaborar resúmenes de los temas que se me presentan.	V	F
34	Logro extraer las ideas más importantes para realizar un resumen.	V	F
35	Por lo regular hago resúmenes de los contenidos que tengo que estudiar.	V	F
36	Utilizo las notas al margen y el subrayado para elaborar resúmenes.	V	F
37	No me cuesta trabajo quitar la paja del texto.	V	F
38	Utilizo los resúmenes que elaboro para repasar y memorizar lo que tengo que estudiar.	V	F
VIII. Estrategia – Mapa Conceptual (EMC)			
39	Conozco la estructura de los mapas conceptuales.	V	F
40	Sé ordenar jerárquicamente la información de un texto de estudio para realizar un mapa conceptual.	V	F
41	Empleo mapas conceptuales para estudiar.	V	F
42	Puedo diferenciar un concepto de una proposición.	V	F
43	Soy capaz de encontrar las palabras claves en un texto.	V	F
44	Utilizo los mapas conceptuales que hago para repasar y memorizar lo que tengo que estudiar, economizando así tiempo y esfuerzo.	V	F
IX. Estrategia Mapa Mental (EMM)			
45	Conozco la estrategia de organización denominada mapa mental.	V	F

46	Sé cómo se elabora un mapa mental.	V	F
47	Puedo diferenciar los elementos que debe tener un mapa mental al momento de su elaboración.	V	F
48	Me cuesta trabajo incorporar imágenes a mis mapas mentales.	V	F
49	Puedo diferenciar sin dificultad las ideas ordenadoras básicas de un mapa mental.	V	F
50	Suelo utilizar distintos colores para diferenciar los niveles jerárquicos o las ideas ordenadoras básicas de un mapa mental.	V	F
51	Conozco las acciones que se deben llevar a cabo después de la elaboración de un mapa mental.	V	F
52	Conozco las aplicaciones creativas de los mapas mentales.	V	F
X. Memoria (M)			
53	Conozco alguna técnica de memorización que me ayuda a recordar con facilidad lo que estudio.	V	F
54	Aplico mis cinco sentidos cuando voy a memorizar algo.	V	F
55	Conozco algunas técnicas de memorización que me son muy útiles para recordar.	V	F
56	Cuando quiero aprender algo lo relaciono con imágenes que me facilitan su aprendizaje.	V	F
XI. Atención/Concentración (ATC)			
57	Me es fácil poner atención cuando estudio.	V	F
58	En clase logro poner atención al profesor sin dificultad.	V	F
59	Me relajo para poder concentrarme.	V	F
60	Me concentro en lo que estudio con facilidad.	V	F
XII. Método General de Estudio (MGE)			
61	Utilizo un método de estudio para realizar mis tareas.	V	F
62	Cuando inicio una actividad suelo establecer metas de aprendizaje.	V	F
63	Sé relacionar los conocimientos que aprendí anteriormente con los de un tema nuevo.	V	F
64	Distingo con claridad cuando he aprendido un contenido nuevo.	V	F
65	Cuando estudio algún tema busco mis propios ejemplos para asegurarme que lo aprendí.	V	F
66	Cuando estudio trato de explicar con mi propias palabras los puntos más importantes de lo que leí.	V	F
67	Al terminar de leer lo que estoy estudiando saco mis propias conclusiones.	V	F
68	Cada vez que aprendo algo nuevo le doy un sentido y aplicación en diferentes situaciones.	V	F

XIII. Autorregulación (AR)			
69	Me propongo metas que me ayudan a tener éxito en mis estudios.	V	F
70	Planeo actividades para cumplir las metas que me propuse.	V	F
71	Cumplo las metas que me propuse.	V	F
72	Cuando tengo éxito en alguna actividad observo qué técnica me resulto efectiva para seguir utilizándola.	V	F
73	Si no obtengo los resultados deseados observo que fue lo que no me resultó para cambiar la estrategia.	V	F
74	Alcanzo los resultados que me propongo con relación a mis estudios.	V	F
XIV. Seguimiento de Instrucciones (SI)			
75	Sigo las instrucciones que me dan cuando tengo que realizar una actividad de aprendizaje sin equivocarme.	V	F
76	Antes de realizar una tarea verifico que la haya entendido bien.	V	F
77	Conozco estrategias que me permiten revisar y conocer con claridad lo avances de mi aprendizaje.	V	F
78	Aplico nuevas estrategias cuando tengo dificultad de aprender.	V	F
XV. Aprendizaje Colaborativo			
79	Cuando trabajo en equipo expreso mis ideas y escucho las de los demás.	V	F
80	Discuto con otros mis ideas.	V	F
81	Acepto e íntegro a mi aprendizaje las ideas de otros.	V	F
82	El trabajo en equipo me permite participar activamente.	V	F

Tipo de respuestas	V	F
Totales		

**INSTRUCCIONES FINALES:**

Una vez terminado el cuestionario obtén tus resultados sumando el total de tus respuestas. Anótalos en el recuadro donde aparecen los totales con las correspondientes iniciales **V** y **F**.

**1.**

El siguiente recuadro te permitirá identificar el rango donde se ubica el total de tus respuestas marcadas como **Verdaderas** y verificar en que situación te encuentras.

**De 0 a 41:** Necesitas reestructurar estrategias y métodos de estudio.

**De 42 a 61:** Necesitas reestructurar solo algunas áreas

**De 62 a 82:** No necesitas reestructurar, pero deseas mejorar.

**2.**

Revisa todos los reactivos donde respondiste Falso. Anota el número de cada uno en los espacios de la siguiente tabla.

Áreas		Reactivos	Número del reactivo <b>V</b>	Número del reactivo <b>f</b>
I	AA	(Consta de 4 reactivos)		
II	FA	(Consta de 4 reactivos)		
III	OE	(Consta de 6 reactivos)		
IV	MCC	(Consta de 6 reactivos)		
V	CL	(Consta de 6 reactivos)		

		reactivos)		
VI	EE	(Consta de 6 reactivos)		
VII	ER	(Consta de 6 reactivos)		
VIII	EMC	(Consta de 6 reactivos)		
IX	EMM	(Consta de 8 reactivos)		
X	M	(Consta de 4 reactivos)		
XI	AT/C	(Consta de 4 reactivos)		
XII	MGE	(Consta de 8 reactivos)		
XIII	AR	(Consta de 6 reactivos)		
XIV	SI	(Consta de 4 reactivos)		
XV	AC	(Consta de 4 reactivos)		

Tomando en cuenta el número de reactivos de cada área, ¿Cuál de ellas tiene 50% o más de respuestas marcadas como **Falso (F)**? Escribe una X en los espacios correspondientes de las áreas que presenten 50% o más de respuestas marcadas como F; estas son las que debes poner mayor atención y mejorar.

## EVALUACIÓN

ÁREAS		X
I.	Actitud ante el Aprendizaje (AA) (2 o +)	
II.	Factores Ambientales (FA) (2 o +)	
III.	Organización para el Estudio (OE) (3 o +)	
IV.	Método para Comprensión de un Contenido (MCC) (3 o +)	
V.	Comprensión de Lectura (CL) (3 o +)	
VI.	Estrategia - Esquema (EE) (3 o +)	
VII.	Estrategia - Resumen (ER) (3 o +)	
VIII.	Estrategia – Mapa Conceptual (EMC) (3 o +)	
IX.	Estrategia Mapa Mental (EMM) (4 o +)	
X.	Memoria (M) (2 o +)	
XI.	Atención / Concentración (ATC) (2 o +)	
XII.	Método General de Estudio (MGE) (4 o +)	
XIII.	Autorregulación (AR) (3 o +)	
XIV.	Seguimiento de Instrucciones (SI) (2 o +)	
XV.	Aprendizaje Cooperativo (AC) (2 o +)	

Finalmente, como te habrás dado cuenta, los reactivos de tu cuestionario están agrupados por áreas. A continuación las describimos para que logres observar en cuales debes poner mayor atención, reestructurarlas o modificarlas.

### **I Actitud ante el Aprendizaje (AA)**

Es la predisposición ante cualquier situación, circunstancia o acontecimiento que se nos presenta. En el aprendizaje existen varios tipos de actitudes: confianza, apertura, derrota, frustración, inseguridad, pasividad, interés, entusiasmo, disponibilidad, sometimiento, desinterés, etc. Es importante transformar actitudes negativas en positivas, porque de ello dependerá tu motivación.

## **II Factores Ambientales (FA)**

Son todos aquellos elementos del medio ambiente que determinan de manera positiva o negativa la calidad con que estudias; son los factores externos.

## **III Organización para el Estudio (OE)**

Es la disposición que hacemos de una manera ordenada de todos aquellos elementos que constituyen el acto de estudiar, como el lugar de estudio, la organización del tiempo y del pensamiento, es decir, de las ideas y del material de estudio.

## **IV Método para Comprensión de un Contenido (MCC)**

Es la organización adecuada del contenido de un texto para lograr su comprensión de manera eficiente. El método **P L S P E** consta de la **P**relectura, la **L**ectura de comprensión, el **S**ubrayado, las **P**alabras clave (notas al margen), y **E**strategias.

## **V Comprensión de Lectura (CL)**

Consiste en procesar el significado de la lectura de forma eficiente. Comprender es una actividad intelectual que implica descomponer la información en sus elementos esenciales, determinando sus relaciones para que uno sea capaz de hacer un resumen de la información.

## **VI Estrategia Esquema (EE)**

Es la síntesis ordenada en forma gráfica de un contenido, atendiendo sus características más significativas, por lo que contiene las ideas más importantes.

Surge del subrayado y de la detección de conceptos clave. Puede presentar un desarrollo horizontal o vertical, esta estrategia favorece la comprensión y facilita la retención.

## **VII Estrategia Resumen (ER)**

Consiste en el ordenamiento y síntesis de las ideas fundamentales de un contenido; para esta integración de ideas se utiliza un estilo propio. Se desarrolla horizontalmente, lo cual facilita la comprensión y el paso de las lecciones.

## **VIII Estrategia – Mapa Conceptual (EMC)**

Es un recurso esquemático que ordena la información de manera jerárquica, por ello utiliza conceptos y proposiciones. Ayuda a que el alumno comprenda la información por aprender y le dé significado; propicia que el estudiante relacione los conceptos entre sí o con otros que ya posee. Se desarrolla verticalmente y de manera inclusiva, es decir, se van integrando los conceptos ordenados de manera jerárquica con el más incluyente.

## **IX Estrategia Mapa Mental (EMM)**

Es una estrategia muy eficaz para representar gráfica y esquemáticamente a través de imágenes, colores y conceptos una información que se desea aprender de manera significativa. Con esta estrategia se logran aprovechar las capacidades y el potencial de las estructuras cerebrales de los hemisferios izquierdo y derecho. Los mapas mentales permiten el trabajo de manera organizada, holística, creativa, espontánea y simple, con lo que conseguirás hacer conexiones de pensamiento y acciones de naturaleza creativa.

## **X Memoria (M)**

Es la capacidad que se tiene de conservar experiencias e información del mundo que nos rodea; nos permite repetir, evocar, recordar y retener lo aprendido con anterioridad.

## **XI Atención /Concentración (ATC)**

Atender es fijarse o interesarse en algo o en alguien; es tener una conciencia clara de los estímulos y las ideas para ser capaces de darnos cuenta; es aquello que provoca una disposición para la realización de una acción. Por otra parte, la concentración consiste en focalizar de manera consciente la atención sobre el material o sobre un estímulo determinado para tratar de comprenderlo. La atención está implícita en la concentración.

## **XII Método General de Estudio (MGE)**

Es el procedimiento PLHER para organizar la forma de estudio de una manera eficiente, tomando en cuenta aspectos como la Prelectura, la Lectura de comprensión, el Hablar, el Escribir mediante una estrategia y el Repetir.

## **XIII Autorregulación (AR)**

Es el control que el alumno tiene sobre sus actividades de pensamiento y aprendizaje. Los estudiantes observan (monitorean o supervisan) la eficiencia de sus estrategias; las evalúan y toman decisiones al respecto (cambiarlas o no) para enriquecer su proceso de aprendizaje. Las estrategias de autorregulación son cuatro: el establecimiento de metas, la planeación de actividades, el monitoreo, y la autoevaluación.

## **XIV Seguimiento de Instrucciones (SI)**

Es el procedimiento que el alumno lleva a cabo paso a paso y de manera autorregulada para que, de una manera consciente, logre saber si aprendió o no y a través de que acciones lograría llegar a la meta propuesta.

## **XIV Aprendizaje Cooperativo (AC)**

El trabajo en equipo posibilita que los propios alumnos tengan, en determinadas circunstancias, una influencia educativa en sus compañeros con efectos favorables sobre el aprendizaje de todos. Se propicia la interdependencia entre ellos y la tarea por realizar (o el objetivo por conseguir). El aprendizaje cooperativo implica aprender a través del conocimiento y las experiencias del otro.