

Lectura 12: La autoevaluación del trabajo

J. P. Selmes *

La evaluación del propio trabajo de un alumno puede fomentar un mayor aprecio de los procesos implicados en la realización de una tarea. Los cuestionarios de autoevaluación estimulan al alumno a pensar en detalle sobre su propósito, estrategia y resultados del aprendizaje. Estos pueden proporcionar una descripción de la práctica corriente y una plataforma y para el cambio hacia estrategias eficaces

en la realización de determinados propósitos.

Además, al evaluar tareas completadas, los alumnos pueden aprender a anticipar el tipo de observaciones que los profesores pueden hacer sobre sus trabajos. Por tanto, se puede ayudar a los alumnos a controlar la calidad de su trabajo antes de que sea formalmente evaluado.

Lectura 13: Elaboración de un auto récord

José Luis Díaz Vega *

Siempre han existido estudiantes que culpan al maestro de haber reprobado un examen. Sin embargo, cuando uno les pregunta: "¿cuánto tiempo le dedicaste a preparar la materia?", no saben contestar.

La mejor forma de saber cuánto estudiamos es midiendo el tiempo que lo hacemos.

De acuerdo con el punto de vista del psicólogo Everett Erroll, no hay mejor manera para motivar el estudio que si se conoce la frecuencia del tiempo que uno destina a esta actividad y del incremento que ésta sufre de manera progresiva en el transcurso de los días. En otras palabras, el autor afirma:

Uno de los descubrimientos más valiosos de la investigación ha sido el efecto que el autorrecord tiene sobre el cambio de conducta.

El señala que si conservamos un récord permanente de estudio éste brindará la oportunidad de verificar continuamente el progreso. Después de haber efectuado una estimación de tus tareas de estudio y de haber establecido unidades de conducta, podrás distribuir tu tiempo programado para el estudio.

Tu horario será una guía muy útil que te señalará lo que debes de estudiar y tu autorrecord será el registro de tu cumplimiento.

Es muy recomendable que coloques en tu área de estudio una gráfica de tu autorrecord y tu horario, ambas te servirán de señal y, por lo tanto, de control para tu conducta.

El hecho de que uses un horario no quiere

decir que no puedas estudiar más de lo que éste indica, ¡puedes hacerlo!, incluso hay ocasiones en que es necesario hacerlo así.

A menudo las empresas tienen gráfica que representan el nivel de producción. Al estudiar efectuamos una actividad en término de tiempo, la cual también podemos medir. El registro es la única forma en que podemos cuantificar nuestro esfuerzo conductal (en este caso, el estudio); además, te puede servir como un incentivo para esmerarte cada vez más y, en consecuencia, para superarte cada día.

Por lo antes expuesto te sugerimos que empieces a elaborar desde hoy mismo tu autorrecord, a fin de que seas tu propio juez.

Es importante que inmediatamente rectifiques tu tiempo de estudio, ya que de no hacerlo así es posible que tu récord no incluya datos o que éstos no sean muy representativos de la realidad.

Si solamente puedes concentrarte en el estudio 30 minutos diarios y descansas 60 minutos, desde mañana realiza un cambio: estudia 45 minutos y descansa 30. Practica este mismo horario durante una semana y luego modifícalo: incrementa 15 minutos de estudio y disminuye 5 del período de descanso; es decir, el décimo día debes estudiar 75 minutos y descansar 25; el undécimo día estudiarás 90 minutos y dedicarás 20 para actividades de relajamiento; el duodécimo deberás estudiar 105 minutos y descansar 15; el decimotercero estudiarás 120 minutos y descansarás 10.

* Tomado de: Selmes, J. P. "Las habilidades para el estudio". Ed. Paidós, España, 1988, p. 71.

* Tomado de: Díaz Vega, J. L. "Aprende a estudiar con éxito". Ed. Trillas, México, 1977, p. 40-45.

De esta manera, si mantienes esta práctica de modo sostenido y permanente, se te facilitarán enormemente las cosas.

La orientación que te estamos proporcionando en relación con el incremento progresivo del tiempo de estudio está tomada del principio del moldeamiento; es decir, una conducta de determinada complejidad puede adquirirse mediante la sucesión de pasos que llevan a ella (en este caso solamente se ha manejado el tiempo de estudio).

Si prestas atención a esta guía y empleaste la gráfica, las cosas te serán fáciles, solamente se trata de cumplir con lo señalado y de no dar por ninguna razón un paso inverso (en vez de aumentar tu tiempo de estudio lo disminuyas).

Por las respuestas que proporcionas puedes no solo darte un período de descanso, sino también autoadministrar consecuencia de tipo reforzante, tales como un refresco, un pastel, escuchar música, ver televisión, hablar por teléfono, etc. Un reforzador es una consecuencia placentera para ti, que premia tu

respuesta y la hace probable.

Tú eliges los reforzadores y entre más inmediatamente los administradores más efectivos serán, por esto te sugerimos que no dejes pasar el tiempo sin premiar tus respuestas. En otras palabras, consideramos que las conductas adecuadas que emites no deben ignorarse.

Ahora bien, si estás acostumbrado a estudiar durante 60 minutos continuos, toma este dato como punto de partida para mejorar tu tiempo de estudio.

El hecho de que hayamos expuesto un ejemplo de programación pro moldeamiento no quiere decir que tú debas seguirlo al pie de la letra. Tomando como base el ejemplo elabora tu programa considerando tus condiciones, capacidades y expectativas.

Como habrás observado en el transcurso de esta unidad, la persona que distribuye adecuadamente su tiempo vale oro, pues, como dijo Schopenhauer: "El hombre ordinario sólo se cuida de pasar el tiempo; el hombre de talento, de emplearlo".

EJERCICIO 15

Autoevaluación

INSTRUCCIONES:

1. Para que lleves a cabo una verdadera autoevaluación que te permita reflexionar sobre tu desempeño en la escuela, contesta con la mayor honestidad, tomando en cuenta que los resultados no te afectarán en la calificación. Esta autoevaluación es sobre tu desempeño durante el módulo anterior.

ASPECTOS A CALIFICAR	CALIFICACIÓN DE 1 AL 100	ESCALA DE CALIFICACIÓN
1. Asistencia y puntualidad		Insuficiente 60
2. Adquirir el material solicitado por el maestro.		Suficiente 70
3. Uso ese material en clase cuando se requiere.		Regular 80
4. Calidad de notas:		Bueno 90
a) ¿Tomo notas de clase?		Excelente 100
b) ¿Mis notas están limpias?		
c) ¿Tengo asignado espacio diferente o libreta diferente para cada materia?		
d) ¿Llevo en orden los apuntes de cada clase?		
e) La presentación de mi libreta es:		
f) La calidad de mis notas es:		
5. Participación en clase:		
a) Frecuencia de participación.		
b) Calidad de la participación.		

ASPECTOS A CALIFICAR	CALIFICACIÓN DE 1 AL 100
6. Tareas:	
a) Cumplimiento de las tareas asignadas en tiempos requeridos.	
b) Presentación.	
c) Calidad de contenido.	
7. Estudio en casa.	
8. Preparación para examen.	

Suma total: _____	Promedio: _____	Nivel de escala: _____
-------------------	-----------------	------------------------

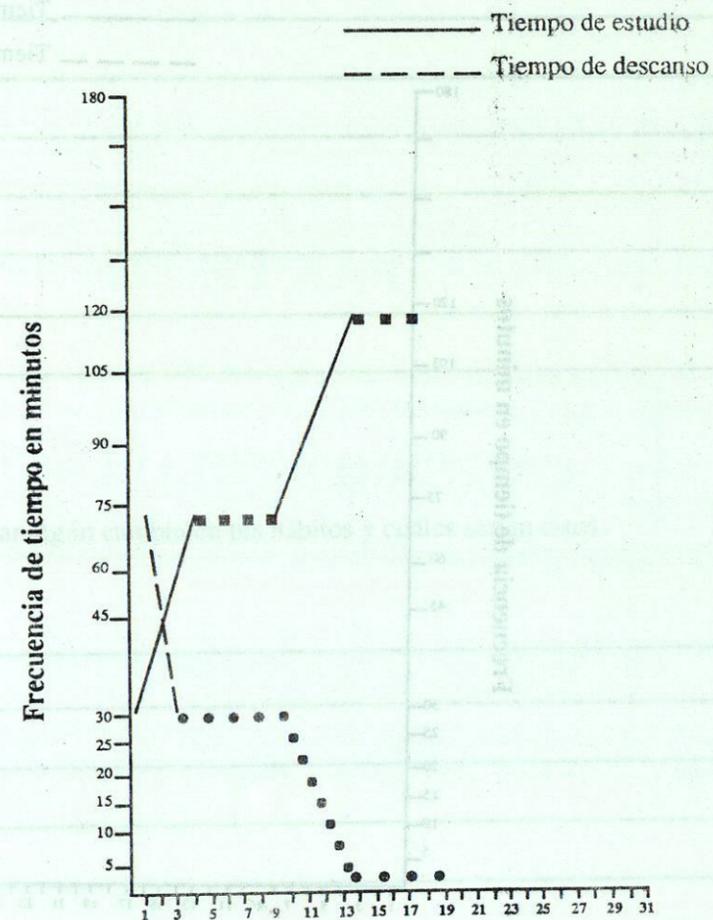
2. Con la finalidad de tener información sobre tus horarios de estudio y descanso contesta la información que se te solicita:

Fecha:	Tiempo de estudio continuo	Tiempo de descanso después de estudiar	Lugar de estudio
1º día.			
2º día.			
3º día.			
4º día.			
5º día.			
6º día.			
7º día.			
8º día.			
9º día.			
10º día.			
11º día.			
12º día.			
13º día.			

3. Con la información del esquema anterior y después de leer el ejemplo que te proporciona resuelve la gráfica sobre horario de estudio y descanso que te presentamos en la página siguiente.

EJEMPLO DE RÉCORD DE ESTUDIO

Alumno _____



Días del mes de _____ de 199 _____

