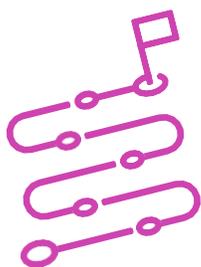


# Actividad de Aprendizaje

## Autoconociéndome para emprender

### ¿Qué vamos a lograr con esta actividad de aprendizaje para llegar al Aprendizaje Esperado (AE)?

*Autoconocernos mejor y gestionarnos a nosotros mismos, de modo que los descubrimientos que consigamos, nos motiven a diseñar y ejecutar un proyecto para concretar iniciativas de emprendimiento personal.*



#### INDICACIONES

1. Individualmente, procede en forma ordenada, autónoma y reflexiva con el desarrollo de la actividad.
2. Cumple con los plazos de desarrollo de la actividad y la presentación de resultados, según las indicaciones del o la docente.
3. Cuida del entorno material y humano, previniendo situaciones de riesgo según los protocolos establecidos, cumpliendo con los estándares de calidad y seguridad.

## ACTIVIDAD 1

Responde el **a) “CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN”** (que encontrarás a continuación), el cual tiene como objetivo recoger información respecto de tus conocimientos, habilidades y actitudes en ámbitos como el conocimiento de ti mismo, la comunicación interpersonal, tus proyecciones laborales y el aprendizaje en un trabajo.

A continuación, se presenta un listado de frases, lee cada una detenidamente, no dejes respuestas en blanco y marca con una “X” la situación que más te representa.

### a) Cuestionario de autoevaluación

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Marca sólo una x frente a cada fila , en el casillero que corresponda**

<b>1. Conocerse y gestionarse a si mismo</b>		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi nunca</b>
<b>1.1</b>	Soy capaz de describir mis motivaciones, intereses, habilidades, conocimientos y destrezas.			
<b>1.2</b>	Ajusto mis áreas de interés y mis expectativas laborales según las posibilidades que tengo de realizarlas.			
<b>1.3</b>	Organizo y planifico las actividades que voy a realizar.			
<b>1.4</b>	Soy capaz de desarrollar en forma autónoma las actividades necesarias para lograr un objetivo.			



<b>2. Comunicar</b>		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi nunca</b>
<b>2.1</b>	Reconozco la diferencia entre el lenguaje que debo utilizar en el trabajo y el que utilizo con mis amigos.			
<b>2.2</b>	Expreso claramente mis ideas cuando hablo y cuando escribo.			
<b>2.3</b>	Soy capaz de expresar mis sentimientos y emociones en una conversación con compañeros de trabajo.			
<b>2.4</b>	Utilizo los gestos corporales para comunicar y expresar mis emociones a otras personas.			
<b>3. Proyectar un trabajo u oficio</b>		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi nunca</b>
<b>3.1</b>	Soy capaz de identificar las fortalezas y debilidades que tengo en mi historia laboral.			
<b>3.2</b>	Identifico las alternativas de trabajo existentes y puedo seleccionar las más realistas y alcanzables para mí.			
<b>3.3</b>	Conozco los pasos que debo seguir para obtener a un trabajo.			
<b>3.4</b>	Sé cómo utilizar las fuentes y redes de información (diarios, avisos radiales, Internet) para buscar trabajo.			

<b>4. Aprender de los procesos laborales</b>		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi nunca</b>
<b>4.1</b>	Se me ocurren ideas innovadoras para desarrollar una tarea o resolver un problema.			
<b>4.2</b>	Soy capaz de adaptarme a distintas situaciones laborales y a distintos compañeros y compañeras de trabajo.			
<b>4.3</b>	Soy capaz de administrar mi dinero y llevar un presupuesto ordenado de mis gastos personales y familiares.			
<b>4.4</b>	Busco nuevas oportunidades y alternativas para seguir aprendiendo y mejorar mis conocimientos y habilidades.			

**Fuente:** Portafolio metodológico (CONACE, 2011, p. 337).

- Ahora, responde el cuestionario **b) PARA CONOCERSE Y GESTIONARSE A SÍ MISMO**, el cual busca que identifiques tus características personales, reconociendo tus capacidades, debilidades y aspectos personales por desarrollar, para posteriormente reflexionar sobre caminos de desarrollo personal. La pregunta clave a auto realizarse es ¿cómo me veo?, en relación a mis capacidades y en las distintas áreas.
- A continuación, tienes un conjunto de aspectos, lee cada uno detenidamente, no dejes respuestas en blanco y marca con una “X” la condición que mejor exprese el cómo te ves. La escala va desde una condición muy favorable “me veo bien” equivalente al número 5, hasta una muy negativa “necesito mejorar” equivalente al número 1.

**b) Para conocerse y gestionarse a sí mismo**

Características físicas	Me veo bien			Necesito mejorar	
	5	4	3	2	1
Estado Físico (estatura, peso, movilidad física, dificultad de movimientos).					
Salud Física (alimentación, sueño, energía, enfermedades, etc.).					
Apariencia (cuidado de mi ropa y cómo me visto, aseo personal, etc.).					
Aspectos cognitivos-motores	Me siento hábil			Necesito mejorar	
Razonamiento (análisis, cálculo matemático, solución de problemas, etc.).					
Expresión verbal (lenguaje, escritura, ortografía, lectura, etc.).					
Habilidades manuales (cocina, carpintería, arreglos caseros, etc.).					
Habilidades artísticas (música, poesía, canto, pintura, etc.).					
Prácticas deportivas (fútbol, trote, natación, ciclismo, básquetbol, etc.).					
Ámbito social y de personalidad	Tengo fortalezas			Necesito mejorar	
¿Cómo me comunico? (tono de voz, gestos no verbales, lenguaje, etc.).					
¿Tengo habilidades para relacionarme con otros eficazmente? (tomo acuerdos, transo, negocio, cedo).					
¿Participo con mi familia? (solo en fechas importantes, cotidianamente).					

<b>Ámbito social y de personalidad</b>	<b>Tengo fortalezas</b>			<b>Necesito mejorar</b>	
¿Me fijo metas y alcanzo mis objetivos? (elaboro proyectos, realizo lo que me propongo).					
¿Me divierto? (hago deportes en familia, con amigos, en la calle).					
¿Cuál es mi nivel de compromiso? (con la familia, pareja, amigos, comunidad, trabajo).					
¿Sé poner límites? (soy pasivo, agresivo, indiferente frente a los demás).					
¿Cómo trabajo con otros? (competitivamente, aislándome, colaborativamente).					
¿Cómo me veo a futuro? (en el trabajo, la familia, la comunidad).					
<b>Características emocionales</b>	<b>Tengo fortalezas</b>			<b>Necesito mejorar</b>	
¿Tengo autocontrol? (manejo mis impulsivos, irritación, euforia, tristeza, etc.).					
¿Soy empático? (comprendo a los demás, me pongo en el lugar de los otros).					
¿Reconozco mis sentimientos? (pena, rabia, vergüenza, alegría, ansiedad, etc.).					
¿Expreso lo que siento? (molestia, alegría, mis opiniones, etc.).					
¿Cómo me expreso en público? (ansioso, nervioso, cómodo, etc.).					

**Fuente:** Portafolio metodológico (CONACE, 2011, p. 107-110).

- A partir de tus respuestas de las autoevaluaciones a) y b), responde a las siguientes preguntas de **REFLEXIÓN**:

1. ¿Cuáles son mis 3 aspectos o características personales más fuertes?

2. ¿Cómo puedo aprovechar mis fortalezas personales?

3. ¿Cuáles son mis 3 aspectos o características personales más débiles?

4. ¿Qué puedo hacer para mejorar aquellos aspectos o características personales que considero están más débiles?

5. Después de autoevaluarme, ¿puedo decir que tengo un autoconcepto positivo y realista de mí mismo? ¿Por qué?

Adaptado de: Portafolio metodológico (CONACE, 2011, p. 111).