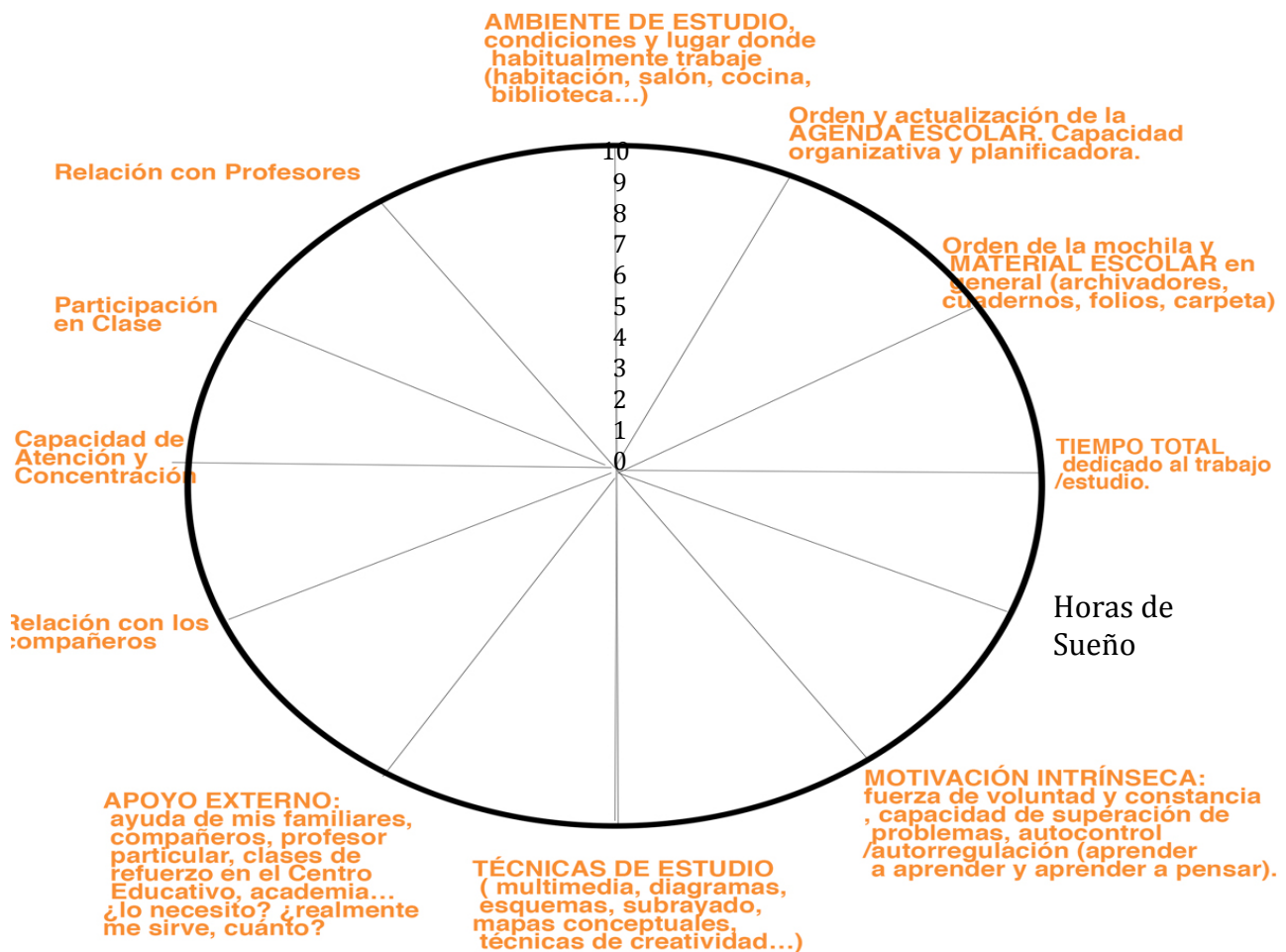


RUEDA DE LA VIDA ESCOLAR.

FECHA:_____

ALUMNO:_____



Instrucciones: Marcar cada uno de los ítems según el nivel de satisfacción o cumplimiento, donde 0 es Nada Satisfecho, 10 totalmente satisfecho. El 0 será el centro de la rueda y el 10 el extremo externo. A continuación unir los puntos

Los ítems pueden ser sustituidos por otros más significativos. Se sugieren: Deporte, Liderazgo, Creatividad, Fuerza de voluntad, Constancia, Capacidad de superación ante dificultades, Capacidad para pensar por ti mismo, Capacidad para discrepar razonadamente, Horas de Sueño. Emociones, Asertividad.

Reflexiona sobre lo que estás viendo.

¿Para qué crees que es importante esta área? ¿La necesitamos?

¿Qué tienes y haces bien al respecto?

¿Qué no tienes o te sobra en esta área?

¿Cómo crees que podrías mejorar en este campo?

Que te comprometes a mejorar antes del fin del trimestre? Como lo vas a hacer?, explícalo de un modo muy, muy concreto.

Ejemplo de rueda completada:



Autoconocimiento del Alumno

Rueda de la vida

Biografía de Rol:

Han de revisar su historia desde pequeños y pesar que rol es el que han endido a desempeñar (bromista, líder, tímido, ayudador...) dentro de la familia, grupo de amigos, el aula, los patios... Les pedimos que busquen si hay un patrón que se repite. Comparten en parejas y a continuación un debate en el grupo grande acerca de cómo es posible probar roles diferentes a los que siempre adoptan.

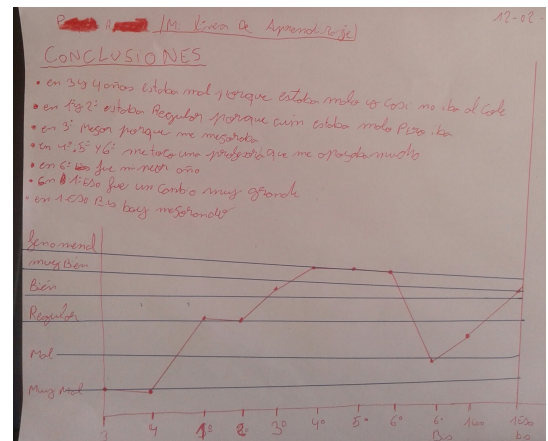
Línea de la vida escolar.

Deben marcar una gráfica representando el tiempo en el eje X y la emocionalidad y aprendizaje en el eje Y.

En el Eje X señalarán los momentos más importantes de su vida escolar:

- Que les marcó más
- ¿Cuándo aprendieron mejor? ¿Por qué?
- ¿Cuándo les resultó más difícil aprender? ¿por qué?

En el Eje Y marcarán si les ayudó a aprender más ese evento o si bajaron el rendimiento. También pueden marcar la valencia emocional (cuanto de agradable/desagradable fue)



Para Trabajar la visión individual del curso

Mandala

Dibujamos 4 cuadros en un folio A3, en cada cuadrante el alumno dibuja:

- Cuadrante 1: Que quiere conseguir en sus estudios, habilidades o relaciones antes de fin de curso o trimestre.
- Cuadrante 2: Dibujan que necesitarían incorporar para hacerlo realidad
- Cuadrante 3: De que necesitan desprenderse para conseguirlo.
- Cuadrante 4: Donde van a encontrar la energía y el apoyo para conseguirlo.

PLAN DE ACCIÓN.

Una vez el alumno ha identificado áreas de mejora se compromete a un cambio.

- Elegir la meta que cada alumno quiere trabajar. Esta ha de formularse en positivo, p. Ej, si elige "Jugar menos a videojuegos por la tarde para hacer deporte", Reformularla p. Ej como "Aprovechar las tardes creando salud y diversión mediante el deporte"
- Definir la situación actual respecto a ese aspecto.
- Describir con mucho detalle la situación deseada.
- Definir un plan de acción a partir de la pregunta ¿Qué es lo que cambiará la situación? Y secuenciar temporalmente las tareas y acciones que lo harán realidad
- Analizar los posibles obstáculos y resistencias.
- Describir los recursos necesarios para el cambio.

Presentar el plan de acción al resto de la clase y debatirlo uno por uno detectando debilidades y posibilidades de mejoras, pueden adoptar compromisos entre ellos para reforzar la implicación.