



DESENVOLVEMENTO PERSOAL

Obxectivos:

- Reflexionar sobre os posibles puntos de mellora persoal
- Establecer un obxectivo de actuación
- Planificar a actuación
- Valorar os resultados da actuación

Actividades:

- Clase 1: Reflexión e selección da área a mellorar (emocións positivas, autoestima, habilidades sociais, alimentación, actividade física, estrés...)
- Clase 2: Planificación da actuación
- Clase 3: Avaliación dos progresos e axuste da planificación
- Clase 4: Avaliación final do progreso

Clase 1: Establecer o obxectivo

Nesta primeira sesión estableceremos o obxectivo a conseguir. Dito obxectivo pode estar relacionado con aprendizaxes académicas (notas, deberes...) ou con outras habilidades.

Como axuda, podes guiarte polas seguintes preguntas:

1. ¿Que quero aprender/mellorar?
2. ¿Que coñezo sobre dito tema? ¿Cal é o meu nivel actual?
3. ¿Que debería facer para aprender o que non coñezo? ¿Depende de min?
4. ¿Que podo facer para conseguilo? ¿Cal é o meu obxectivo?

Clase 2: Planificación da actuación

Nesta fase estableceremos as posibles solucións, é dicir, responderemos a pregunta ¿Cal é o plan?

Como axuda, guíate coas seguintes preguntas:

1. ¿Que podo aprender de novo? ¿Que podo facer diferente?
2. ¿Que pode impedir que eu actúa? ¿Que me pode distraer do meu obxectivo?
3. ¿Que podo facer para evitar eses obstáculos?
4. ¿Cando vou actuar?



Clase 3: Avaliación do progreso e axuste do plan

Nesta fase analizaremos que cousas novas aprendemos ou que conseguimos.

Para facer dita análise, guíate coas seguintes preguntas:

1. ¿Que fixen?
2. ¿Que obstáculos superei?
3. ¿Que aprendín? ¿Que cambios conseguín?
4. ¿Aprendín o que quería aprender? ¿Conseguín o que quería?

<i>En caso de que conseguiras cumplir por completo o plan establecido, deseña un novo plan</i>	<i>En caso de conseguir de forma parcial o obxectivo, reaxusta o plan tendo en conta os obstáculos que che impidiron completar o 100% do plan</i>
<p>FASE 1 – Establecer o obxectivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Que quero aprender/mellorar? 2. ¿Que coñezo sobre dito tema? ¿Cal é o meu nivel actual? 3. ¿Que debería facer para aprender o que non coñezo? ¿Depende de mim? 4. ¿Que podo facer para conseguilo? ¿Cal é o meu obxectivo? <p>FASE 2 – Planificación da actuación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Que podo aprender de novo? ¿Que podo facer diferente? 2. ¿Que pode impedir que eu actúa? ¿Que me pode distraer do meu obxectivo? 3. ¿Que podo facer para evitar eses obstáculos? 4. ¿Cando vou actuar? 	<p>FASE 2 – Re-Planificación da actuación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Que podo facer diferente? 2. ¿Que impidiu que eu actuara? 3. ¿Que podo facer para evitar eses obstáculos? 4. ¿Cando vou actuar?
<p>FASE 2 – Planificación da actuación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Que podo aprender de novo? ¿Que podo facer diferente? 2. ¿Que pode impedir que eu actúa? ¿Que me pode distraer do meu obxectivo? 3. ¿Que podo facer para evitar eses obstáculos? 4. ¿Cando vou actuar? 	



Clase 4: Valorar as consecuencias da acción

Nesta fase, volvemos a avaliar as actuación realizadas.

Para facer dita análise, guíate coas seguintes preguntas:

1. ¿Que fixen?
2. ¿Que obstáculos superei?
3. ¿Que aprendín? ¿Que cambios conseguín?
4. ¿Aprendín o que quería aprender? ¿Conseguín o que quería?

En caso de non acadar o obxectivo, teríamos que volver á fase 3 para reaxustar o plan.



Para o docente

FIGURA 1. Fase 1 del Modelo de Enseñanza y Aprendizaje de la Autodeterminación (traducido y adaptado de Wehmeyer *et al.*, 2000)

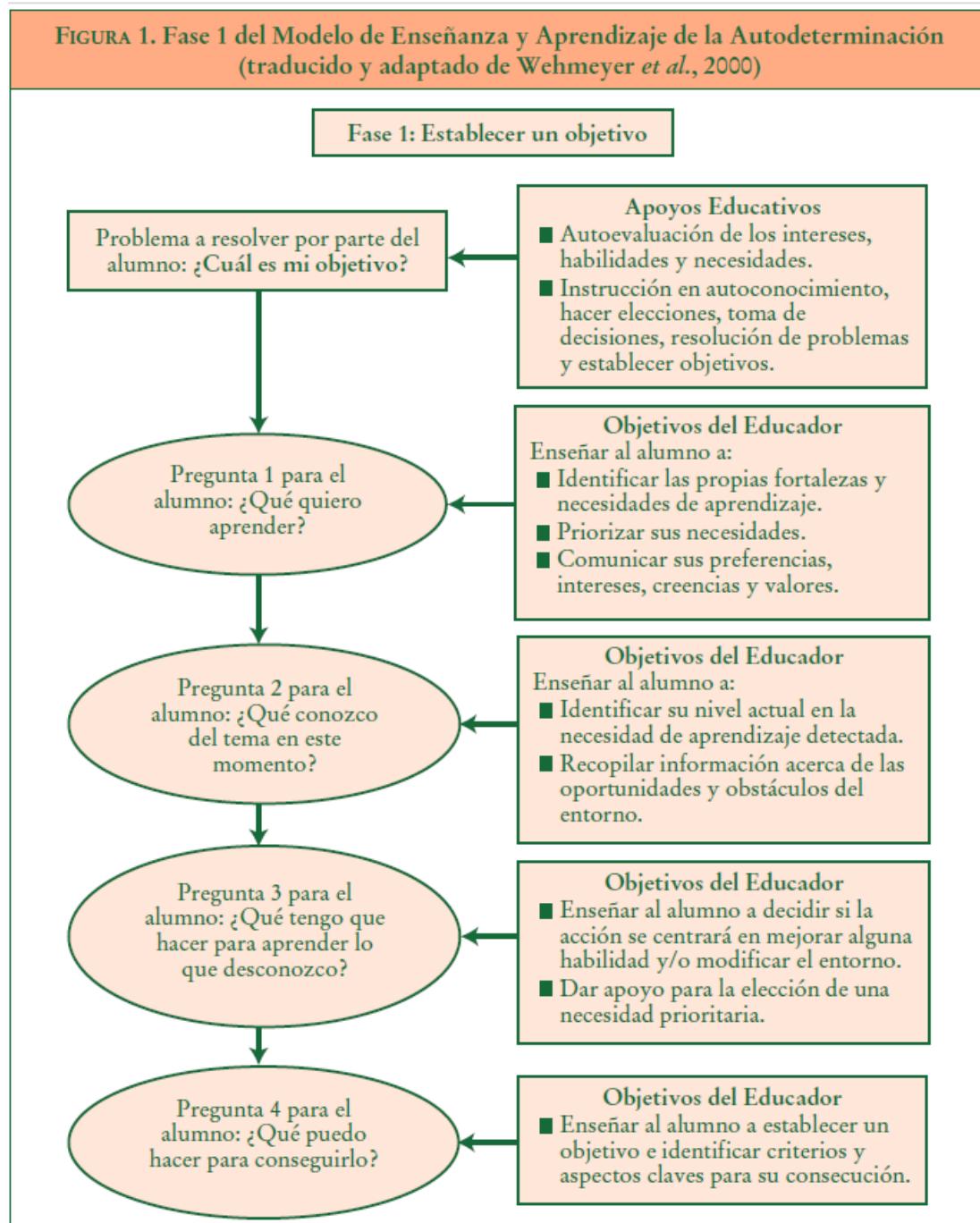




FIGURA 2. Fase 2 del Modelo de Enseñanza y Aprendizaje de la Autodeterminación
(traducido y adaptado de Wehmeyer *et al.*, 2000)

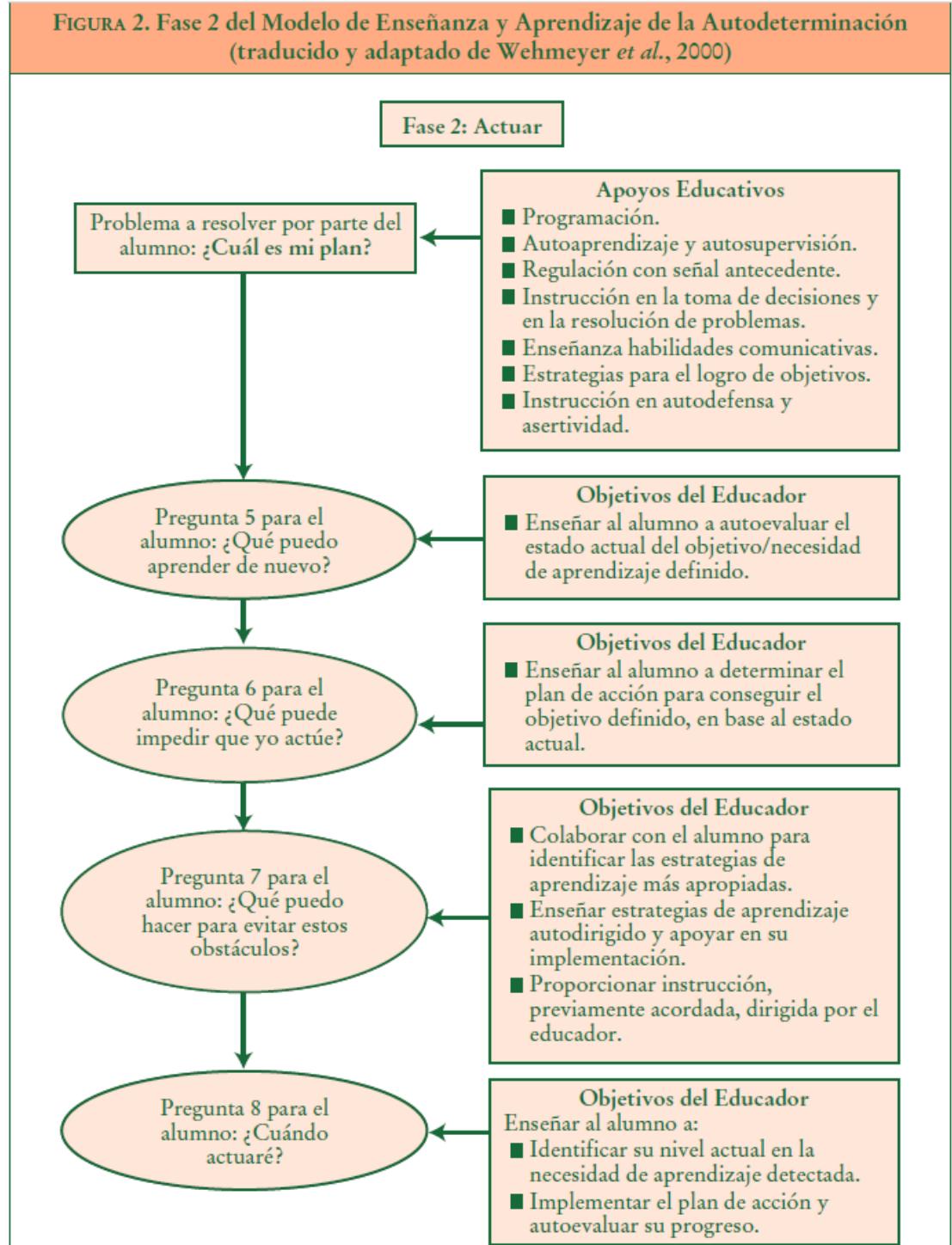




FIGURA 3. Fase 3 del Modelo de Enseñanza y Aprendizaje de la Autodeterminación
(traducido y adaptado de Wehmeyer *et al.*, 2000)

