



## AUTOEVALUACIÓN PERSONAL

### *La autoevaluación de la persona como oportunidad de transformación*

La autoevaluación es uno de los principales retos que tenemos los seres humanos, pues para todos es más fácil tratar de transformar la vida, los comportamientos y las actitudes de los demás, que reflexionar y cambiarse a sí mismo.

### **Lee la siguiente historia.**

Iba un niño con su papá en el tren. El recorrido duraría unas horas. El padre se acomoda en el asiento y abre una revista para distraerse. El niño lo interrumpe preguntándole: ¿qué es eso papá?, el hombre se vuelve para ver qué es lo que señala su hijo y contesta: es una granja hijo. Al comenzar su lectura, otra vez el niño le pregunta: “ya vamos a llegar?”, y el hombre contesta que falta mucho. No bien había comenzado a leer su revista cuando otra pregunta lo interrumpe; y así siguieron las preguntas, hasta que el padre ya desesperado y buscando cómo distraer al chico, se da cuenta que en la revista aparece un mapa del mundo; lo corta en pedacitos y se lo da al niño diciéndole que es un rompecabezas y que lo arme. Feliz, se acomoda en su asiento, seguro de que el niño estará entretenido todo el trayecto, No bien había empezado a leer su revista de nuevo cuando el niño exclama: “ya terminé. ¡Imposible! ¡No lo puedo creer! ¿Cómo tan pronto? Pero ahí está el mapa del mundo perfecto. Entonces el padre pregunta: ¿Cómo pudiste armar el mundo tan rápido? El hijo le contesta: “Yo no me fije en el mundo: atrás de la hoja está la figura del hombre; compuse al hombre y el mundo quedo arreglado.

La autoevaluación es un método que consiste en valorar uno mismo la propia capacidad que se dispone para tal o cual tarea o actividad, así como también la calidad del trabajo que se lleva a cabo, especialmente en el ámbito pedagógico.

Para esta evaluación necesitaremos tu honestidad todo el tiempo, recuerda que un error significa reforzamiento de aprendizaje y eso está bien.

Al finalizar el formulario que viene a continuación identifica que áreas debemos trabajar aún más, que área necesita ser reforzada, para que la práctica sea más frecuente.

**La autoevaluación** es un método que consiste en valorar uno mismo la propia capacidad que se dispone para tal o cual tarea o actividad, así como también la calidad del trabajo que se lleva a cabo, especialmente en el ámbito pedagógico.

Procedimiento que consiste en que uno mismo valore y evalúe su capacidad o conocimientos en algún área.

Las personas estamos más acostumbradas al típico proceso de evaluación regular al que nos sometemos a instancias de la escuela o la universidad, en el cual son los profesores quienes evalúan si los conocimientos fueron aprendidos correctamente. Este procedimiento es externo, es decir, lo realiza un tercero, el profesor mediante una prueba oral o escrita, o por la presentación de un trabajo práctico.

En tanto, la evaluación también puede ser personal y estar cargo de cada individuo como abordaremos y aprenderemos en esta reseña. Este método le permite a una persona medir los conocimientos que ostenta respecto de una materia y por caso saber si son apropiados, o aún le resta aprender más para dominarla.

De la autoevaluación normalmente hacen uso, ya sea, un individuo, una organización, una institución o entidad, ya que se trata de una herramienta muy práctica a la hora de conocer los avances y las desviaciones respecto de los objetivos, programas, planes, entre otros y muy especialmente de las cuales dependen las mejoras de la funcionalidad de un proceso o sistema.

En el caso de una empresa, la autoevaluación consistirá en la revisión detallada y periódica por parte del responsable de imprimirle mejoras al funcionamiento de la misma.

Mientras tanto, el sujeto que se autoevalúa a sí mismo, estará tomando en sus manos el proceso de valoración de sus propias conductas, ideas y conocimientos aprendidos.

Una herramienta muy útil si se realiza con honestidad.

Si bien es discutida ésta herramienta en cuanto a la objetividad que puede resultar del hecho de tener alguien que autoevaluarse, no se puede negar la importancia que resultará de ella en caso que el individuo la realice con absoluta honestidad, que claro es la idea fundamental este procedimiento.

## ¿Cómo es el proceso?

La autoevaluación de consciencia es un proceso introspectivo que permite, primero, visualizar y luego juzgar las propias conductas y pensamientos, para que en caso de ser necesario castigar a partir de acciones correctivas a aquellos que no conduzcan a la meta fijada.

### Habilidades y aspectos personales y generales EN EVALUACIÓN PERSONAL

*A continuación, se enumeran las escalas, cada una con la definición conceptual de la variable que evalúa:*

#### **1. Autoestima.**

Confianza que se tiene en la capacidad de pensar y de enfrentarse a los desafíos básicos de convivir con otras personas y la forma en que son vistos, es decir, es el valor que se da uno mismo.

#### **2. Autoconocimiento y expresión emocional.**

El autoconocimiento se refiere a la consciencia que la persona tiene sobre sus propias emociones y cómo éstas afectan una situación determinada, mientras que la expresión emocional se refiere a la capacidad del individuo para mostrar sus afectos y sentimientos.

#### **3. Compromiso.**

Capacidad que tiene el individuo de manejarse con constancia en sus actividades personales y profesionales e ir las mejorando. Se refiere, además, a las actitudes y conductas reflejadas en la consecución de lo programado.

#### **4. Creatividad.**

Capacidad que tiene la persona para buscar nuevas soluciones y manejarse con espontaneidad práctica y útil en las situaciones que se le presentan.

#### **5. Resiliencia y afrontamiento.**

Capacidad del individuo para enfrentar problemas que le afectan en forma personal y reponerse de los conflictos emocionales que se le presentan.

## **6. Autocrítica y heterocrítica.**

Flexibilidad que muestra la persona al evaluar sus perspectivas, actividades y emociones para manejarse con mayor objetividad, considerando, cuando el caso lo merezca, las opiniones de otras personas.

## **7. Perspectiva positiva de la vida (optimismo).**

Capacidad del individuo de mostrar una actitud favorable ante las diversas situaciones de la vida y actuar en consecuencia.

## **8. Confianza en sí mismo.**

Convencimiento de que uno es capaz de realizar con éxito una tarea o de elegir el enfoque adecuado para resolver un problema.

## **9. Asertividad-liderazgo.**

El comportamiento asertivo expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de esa persona de un modo directo, firme y honesto, respetando al mismo tiempo los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de otros individuos, lo anterior como parte de las características de liderazgo que puede mostrar.

## **10. Empatía.**

Habilidad para reconocer y entender las necesidades y los deseos de otros.

## **11. Trabajo y apoyo en equipo, habilidades sociales e interpersonales.**

Capacidad del individuo para interactuar armónicamente con otros en la realización de actividades productivas.

**En el área laboral existen preguntas, e ítems que también debes considerar.**



Evaluación: ¿Se enoja el entrevistador? ¿Se alejo?

Describa su último error importante. ¿Por qué sucedió? ¿Qué hizo al respecto?

Evaluación: ¿Cómo reacciono el entrevistador ante la gravedad de la situación? Cuénteme acerca de alguna ocasión en que su jefe no haya aceptado sus ideas. ¿Cómo se desenvolvió ante esta situación?

## FORMULARIO DE EVALUACIÓN PARA LA ENTREVISTA PERSONAL NOMBRES

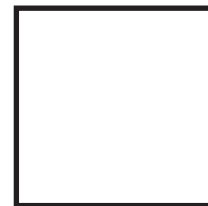
NIVEL : \_\_\_\_\_  
ESPECIALIDAD : \_\_\_\_\_  
FECHA : \_\_\_\_\_

FACTORES A EVALUARSE	PUNTAJE					PUNTAJE TOTAL
	5	4	3	2	1	
<b>I. ASPECTO PERSONAL</b> Califique las características individuales evidenciadas por las expresiones, apariencia personal, limpieza y pulcritud.						
<b>II. SEGURIDAD Y ESTABILIDAD EMOCIONAL</b> Mida el grado de seguridad y serenidad del postulante para expresar sus ideas. También la serenidad y moderación para adaptarse a determinadas circunstancias. Los modales.						
<b>III. CAPACIDAD DE PERSUASIÓN</b> Mida la habilidad, expresión oral y persuasión del postulante para omitir argumentos válidos, a fin de lograr la aceptación de sus ideas.						
<b>IV. CONOCIMIENTOS TÉCNICOS DEL PUESTO</b> Califique los conocimientos y habilidades que demanda el puesto y demuestra interés en su constante actualización y desarrollo Técnico Profesional.						
<b>V. CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES</b> Mida el grado, de capacidad de análisis, raciocinio y habilidad para extraer conclusiones válidas y elegir la alternativa más adecuada, con el fin de conseguir resultados objetivos.						
<b>VI. CONOCIMIENTOS DE CULTURA GENERAL</b> Mida la magnitud de los conocimientos del postulante, relacionado con el cargo y la política nacional de salud.						

## INDICE

- Excelente = 5 puntos
- Muy bueno = 4 puntos
- Bueno = 3 puntos
- Regular = 2 puntos
- Malo = 1 punto

## RESULTADO DE LA ENTREVISTA PERSONAL



**NOTA:** La calificación final será: El Promedio de los puntajes de los tres entrevistadores multiplicado por 100 y dividido entre 50.

