



## Autorreflexión

Las preguntas de autorreflexión se orientan a valorar cómo asumes tu responsabilidad en la tarea y en tu aprendizaje, con la finalidad de estimular tus habilidades personales y el trabajo de grupo.

La autorreflexión permite evaluar tu propia acción, reconociendo los procesos que has seguido para el logro de las metas propuestas, desarrollando la habilidad para observar tu propia práctica y, al mismo tiempo, potenciar la habilidad para realizar un seguimiento, monitorear tus procesos de aprendizaje y evaluarlos, realizando esta tarea a nivel personal, para que de esta manera, tomes decisiones que te permitan mejorar y autogestionar tu desarrollo.

El ejercicio de autorreflexión y la retroalimentación que recibas por parte de tus Facilitadores(as) aumentan la motivación por el trabajo individual y grupal, así como de la autoestima personal, además te permite asumir un compromiso con el resto del grupo, enriqueciendo la experiencia de aprender.

A los Facilitadores(as) este ejercicio les permite observar y reflexionar con cada estudiante, captar sus necesidades, percatarse de sus aprendizajes e intereses, descubrir procesos de razonamiento, sus deficiencias, capacidades y apreciar la retroalimentación sobre su ejecución.

Es importante considerar que, como cualquier otra habilidad, se requiere de un proceso de aprendizaje que deberá ser acompañado por parte del Facilitador(a), para que cada vez la autorreflexión se valore y se convierta en un ejercicio inherente a la práctica diaria de los alumnos y de los mismos Facilitadores(as).

## ¿Cómo elaborarás tus autorreflexiones?

Tu Facilitador(a) te hará llegar, a través del **Foro: Preguntas de autorreflexión**, algunas interrogantes que guiarán tu proceso de reflexión. Este foro estará habilitado durante toda la asignatura, pero no será allí donde realizarás tu actividad, deberás copiar estas preguntas y plasmar la reflexión correspondiente a cada unidad en un documento de texto independiente y enviarlo a través de la herramienta **Autorreflexiones**. Por ejemplo, si la asignatura se integra por tres unidades, enviarás tres archivos a través de la misma herramienta y allí recibirás la retroalimentación correspondiente.