



## 2.3 HERRAMIENTA DE AUTOEVALUACIÓN

SKILL *up*  
CONSULTING TRAINING



Including Chess As a Re-education Up-Skilling tool

## HERRAMIENTA DE AUTOEVALUACIÓN

### Primera fase: mirar hacia atrás

El formador anima al sujeto a identificar un evento experimentado y percibido como problemático e intentar describirlo. A continuación, le invita a responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasó?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Cuál fue el contexto del evento?
- ¿Qué papel jugaste en lo que pasó?
- ¿Qué hicieron los demás?

### Segunda fase: pensar en profundidad

El formador propone pensar, interpretar y analizar en profundidad ideas e hipótesis relacionadas con la experiencia vivida. Y él / ella hace las siguientes preguntas

- ¿Por qué los acontecimientos tomaron ese giro?
- ¿Por qué te comportaste así?
- ¿Cómo influyó el contexto en la experiencia?
- ¿Tus experiencias pasadas influyeron en la reacción que tuviste?
- ¿Cómo influyeron en tus acciones y pensamientos en ese momento?

### Tercer paso: Aprende más sobre ti mismo

En el tercer paso, se invita al sujeto a tratar de reconstruir el significado de la experiencia.

- ¿Qué aprendiste de la experiencia?
- ¿Qué podrías haber hecho para mejorarlo?
- ¿Qué hiciste bien y corrigiste?
- ¿Qué salió mal?
- ¿Cuál fue tu contribución?

### Cuarto paso: Planifica tus próximos pasos.

El tema tiene que reflexionar sobre el futuro y las posibilidades de adoptar nuevos comportamientos.

- ¿Qué harías si te ocurriera una situación similar?
- ¿Qué es diferente del evento que realmente sucedió?
- ¿Cómo cambiarías tu comportamiento a la luz de lo que has aprendido?

**Sesión informativa:** ¿Cómo te será útil lo que has aprendido?