



Recursos para instructores: Ejercicio de semáforo

Este sencillo ejercicio invita a los estudiantes a reflexionar sobre sus acciones y progreso durante el semestre y a tomar decisiones sobre qué prácticas contribuyen a su éxito o cuáles lo impiden. Es especialmente útil a la mitad o al final de cada semestre como una manera para que los estudiantes evalúen sus acciones y hagan revisiones para el resto del trimestre o para el siguiente.

Instrucciones

Paso 1: Pida al estudiante que revise su progreso hasta ahora en el semestre. Luego pídale que responda tres preguntas:

1. **¿Qué quiere dejar de hacer?**
2. **¿Qué quiere seguir haciendo?**
3. **¿Qué quiere empezar a hacer?**

Ejemplos de respuestas:

1. **Quiero dejar de llegar a casa tan tarde en la noche porque me estresa tener que completar mis tareas del hogar y de la escuela.**
2. **Quiero seguir entregando a tiempo cada tarea asignada.**
3. **Quiero enviarles correos electrónicos a mis profesores cuando no entiendo algo de la clase.**

Paso 2: Capacite al estudiante con respecto a cada respuesta. Utilice las siguientes preguntas para ayudar al estudiante a definir un plan de acción específico:

- ¿Qué tiene que hacer para poner en práctica los elementos propuestos?
- ¿Cuál es el plazo para poner estos elementos en acción?
- ¿Qué obstáculos o tentaciones se interponen en el camino? ¿Cómo superará el estudiante estos obstáculos?
- ¿Cómo hará responsable el instructor al estudiante o cómo medirá el progreso?
- ¿Qué efecto tendrían las acciones elegidas si el estudiante las logra?
- ¿Cómo se recompensará el estudiante a sí mismo si las logra?

Paso 3: Revise el plan de acción con el estudiante durante otras sesiones de capacitación que tengan más adelante para asegurarse de que haya implementado los cambios.