



UNIVERSIDAD  
DE CHILE

**APRENDER Y ESTUDIAR EN LA UNIVERSIDAD**

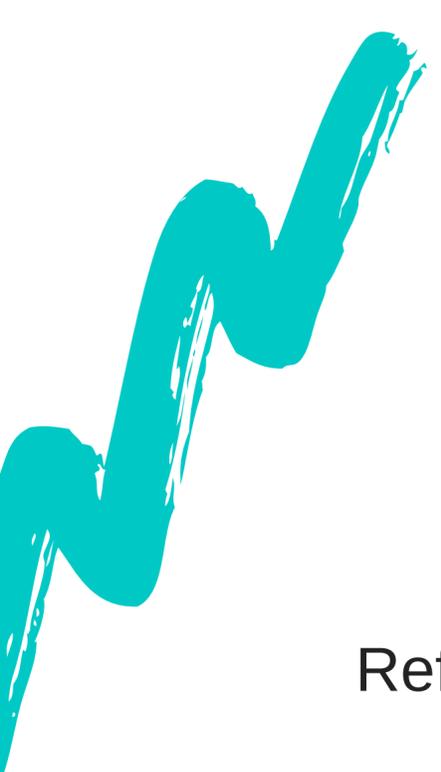
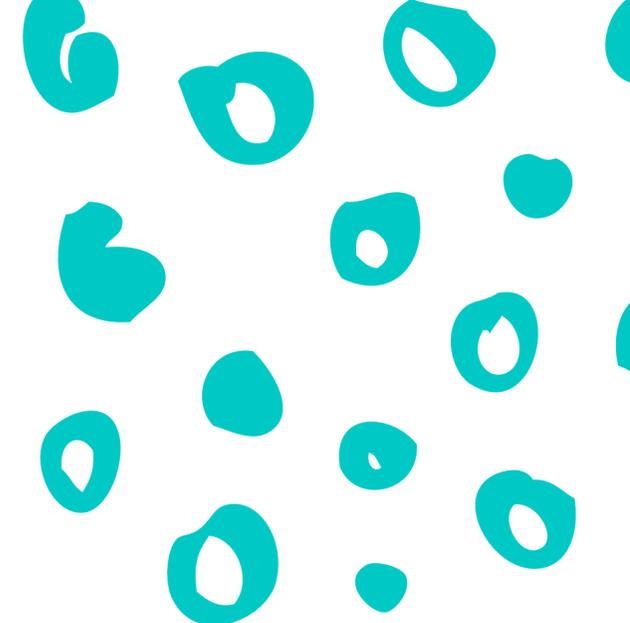
# **PERFORMANCE PROFILING**

**PERFIL DE RENDIMIENTO  
PARA TRABAJAR LA  
MOTIVACIÓN ACADÉMICA**

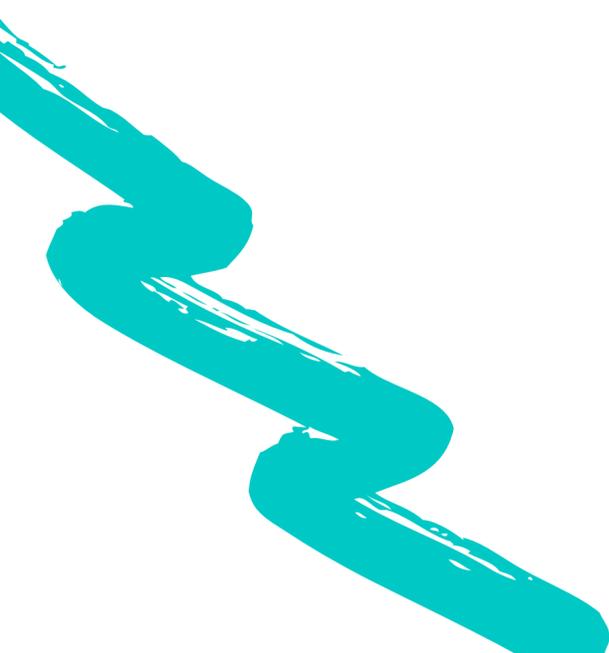
**MÓDULO 3:  
MANEJO DE LAS EMOCIONES**

**LUIS FELIPE BUSTAMANTE  
CRISTÓBAL CORREA  
AGUSTÍN LAGOS**

**Tutoría Virtual**



Reflexionemos y pensemos en los aspectos positivos de nuestras vidas.





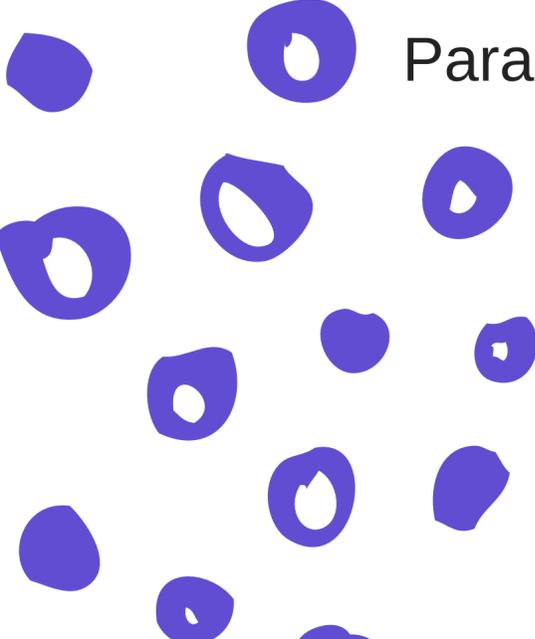
## LA TÉCNICA **PERFORMANCE PROFILING**

es un método que te ayuda a identificar, comprender y analizar tus habilidades personales; de tal manera que tengas un perfil de referencia global y parcial que te ayude a determinar la dirección en la que debes dirigir tu funcionamiento.



**Su utilidad consiste en orientar sobre las posibles complejidades que estás presentando a la hora de perseguir objetivos determinados.**

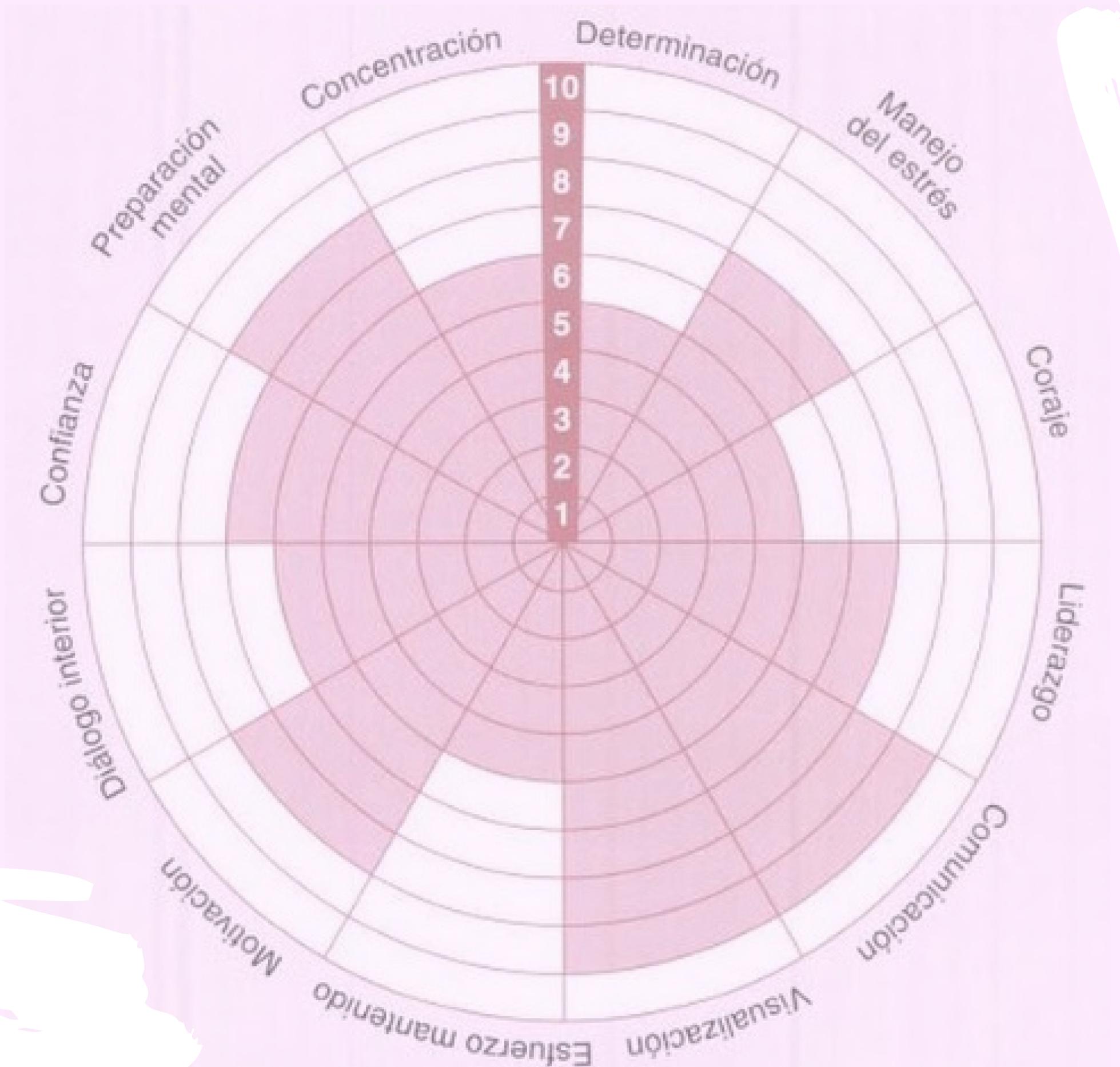
## **¿CÓMO PONER EN PRÁCTICA?**

- Identifica todas las habilidades que consideras necesarias para enfrentarte a las responsabilidades del contexto académico.
  - Escribe cada variable en la parte superior del modelo. Para ello debes separar cada aspecto en una división.
  - Valora cada habilidad detectada con un puntaje de 1 (mínimo) a 10 (máxima), según el desarrollo alcanzado hasta el momento.
- 

# EJEMPLO

Alejandra, una estudiante de primer año, ha identificado sus habilidades, el segundo paso consistió en valorarlas, pintando cada variable hasta el puntaje asignado.

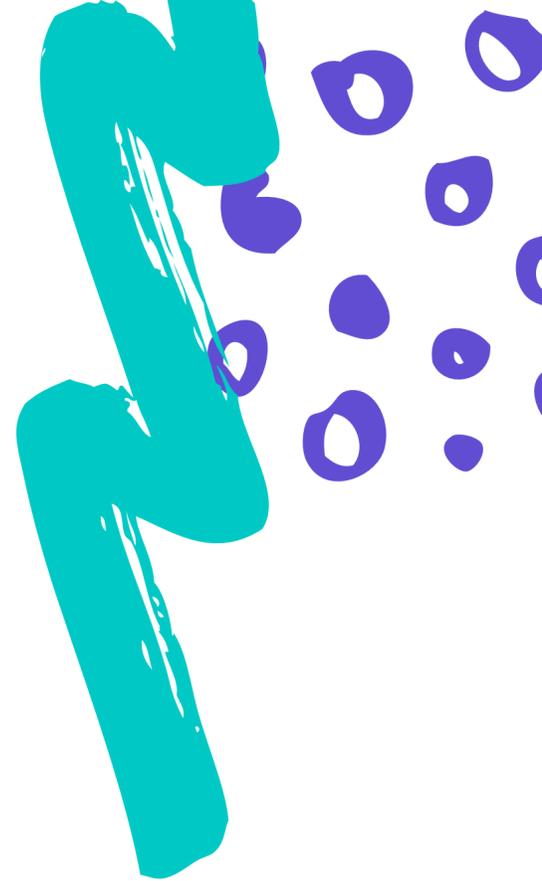
A partir de la evaluación realizada, la estudiante pudo reconocer cuál o cuáles son las habilidades que debe trabajar con mayor énfasis.



# AHORA BIEN

UNA VEZ DETERMINADO TU PERFIL DE RENDIMIENTO

## REFLEXIONA sobre los resultados obtenidos



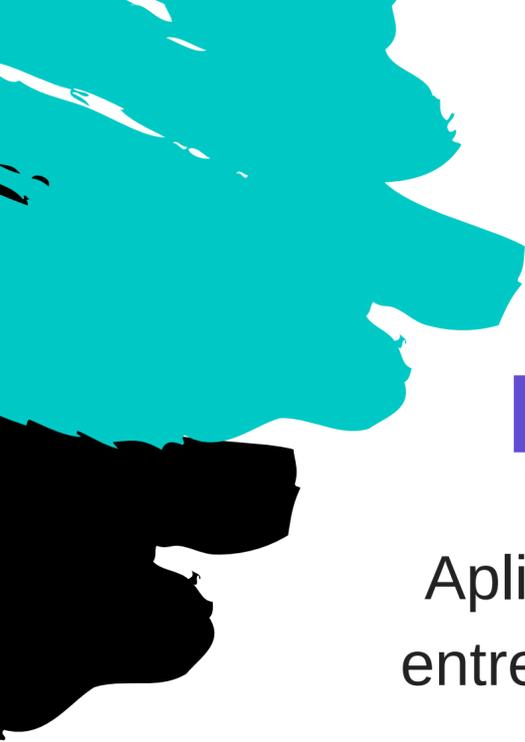
PARA ELLO, ORIENTATE CON LAS SIGUIENTES PREGUNTAS Y PAUTAS.

1. Intenta describir en detalle tus pensamientos y sentimientos con respecto al más alto y más bajo puntaje asignado. ¿Cuál crees que es tu mayor fortaleza? ¿y tu mayor debilidad o dificultad?

2. Focaliza tu atención sobre las habilidades con puntaje más descendidos. ¿Cuál es su relación con el contexto académico?, ¿puedes determinar causas que expliquen su valoración?

3. De todas las habilidades personales escritas con anterioridad, ¿cuál de ellas te parece más importante? ¿por qué?

4. ¿Todas las habilidades que has identificado son variables que puedes manejar? ¿en cuál o cuáles es necesario pedir ayuda, sugerencias u orientación a familiares, amigos o compañeros?



ENTONCES

# ¿CÓMO ENTRENO LAS HABILIDADES DESCENDIDAS?

Aplica el siguiente modelo para realizar un entrenamiento a tus habilidades personales.

## HABILIDAD O HABILIDADES A POTENCIAR

### HABILIDADES COMPLEMENTARIAS

- Escribe todas aquellas variables personales que se relacionan con la habilidad que deseas potenciar.
- Todas las habilidades complementarias cumplen la función de facilitar el logro de tu variable principal a mejorar.

### CONDUCTAS A MODIFICAR

- Escribe todas las actitudes que desees modificar.
- Intenta describir cómo afectan el desarrollo de tus diferentes tareas en la universidad.

## OBJETIVOS

- Redacta un objetivo general por cada habilidad a potenciar.
- Cada objetivo general debe estar acompañado de mínimo tres objetivos específicos.



# EJEMPLO

## PERSEVERANCIA

### HABILIDADES COMPLEMENTARIAS

- Conciencia personal.
- Reflexión.
- Convicción.
- Resilencia.
- Manejo de frustración.
- Autocontrol.
- Autodeterminación.
- Asumir responsabilidades.

### CONDUCTAS A MODIFICAR

- Compromiso con el estudio
- Actitud integradora, intentando generar relaciones afectivas y armónicas con base en la comunicación efectiva.
- Visualizar otras perspectivas para abordar problemas.
- Voluntad para enfrentar las exigencias académicas.

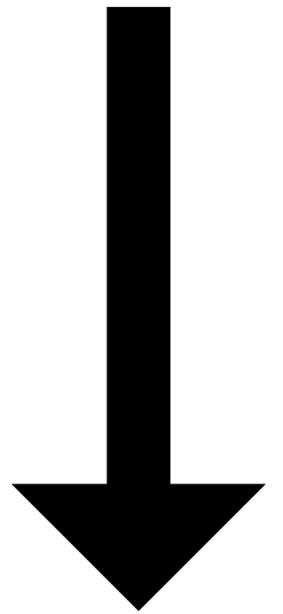
## OBJETIVOS

- **Objetivos General:** Realizar un plan de estudio anual para evaluar mi desempeño académico.
- **Objetivos Específicos:**
  - Aplicar diferentes métodos de estudio con énfasis en técnicas de seguimiento.
  - Observar el entorno donde estudio para evaluar si favorece en mi aprendizaje.
  - Establecer relaciones que favorezcan mi proceso de estudio.

# RELACIÓN PENSAMIENTO-SENTIMIENTO-RENDIMIENTO

Sabemos que aquellos estudiantes que no pueden afrontar las exigencias académicas con éxito, pueden llegar a experimentar una disminución de su rendimiento (menor esfuerzo y dedicación); generando expresiones o dolencias físicas.

**Es fundamental que comiences a tomar conciencia de tu estado emocional, antes de controlar tus pensamientos y sentimientos. La forma en cómo te enfrentas a las diversas situaciones, es mucho más importante que el grado de desmotivación que experimentas.**



## PARA QUE ESTO NO TE SUCEDA

Debes aprender a conocerte a ti mismo.

**El conocimiento interior te permite reconocerte como humano, hombre, hijo, amigo, estudiante, etc. con capacidades y con desafíos. Verse a sí mismo no es fácil porque no queremos reconocer nuestros defectos.**



# F.O.D.A

El fin que tiene esta técnica es de autoevaluación, en donde podamos **reconocernos y evaluar los aspectos que nos puedan ayudar ante situaciones complejas**, mediante un análisis de cuáles son nuestras fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.

**Para ello, piensa en una situación en que percibas falta de motivación, o bien, evalúa tu proceso durante la universidad.**

1. Identifica tus fortalezas, lo que te representa.

**ASPECTOS PROPIOS E INTERNOS**

3. Reconoce las debilidades, entendidas como los aspectos que te afectan para alcanzar tus metas.

**ASPECTOS PROPIOS E INTERNOS**

2. Determina tus oportunidades, ¿Cuáles son los aspectos con los que cuentas o que te benefician?

**ASPECTOS EXTERNOS Y DEL ENTORNO**

4. Identifica las amenazas, comprendidas como los aspectos del ambiente que son desfavorables.

**ASPECTOS EXTERNOS Y DEL ENTORNO**

**FORTALEZAS**

**OPORTUNIDADES**

**DEBILIDADES**

**AMENAZAS**

El

90%  
del

ÉXITO

SE BASA

*simplemente*

EN

INSISTIR



SI TIENES DUDAS PUEDES INICIAR  
UN FORO EN U-CURSOS  
O ESCRIBIR AL CORREO  
[luisbustamante@uchile.cl](mailto:luisbustamante@uchile.cl)