

Mi trimestre: cómo me ha ido

NOMBRE

CURSO Y GRUPO

TRIMESTRE

ANTES DE EMPEZAR

1. Esta hoja no es un examen y no cuenta para la nota. Sirve para pensar cómo te ha ido.

2. Contesta con sinceridad: no hay respuestas buenas ni malas.

3. Marca una casilla en cada fila y completa las preguntas del final con tus palabras.

Lo importante no es ponerte nota, sino **decidir qué quieres mejorar**.

1. Cómo me ha ido este trimestre

	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Llego a tiempo y con el material	☐	☐	☐	☐
Presto atención en clase	☐	☐	☐	☐
Hago las tareas	☐	☐	☐	☐
Pido ayuda cuando no entiendo algo	☐	☐	☐	☐
Estudio con tiempo, no el día antes	☐	☐	☐	☐
Participo en clase	☐	☐	☐	☐
Trabajo bien con mis compañeros	☐	☐	☐	☐
Respeto a compañeros y profesorado	☐	☐	☐	☐
Cuido mi material y el del aula	☐	☐	☐	☐
Me esfuerzo aunque me cueste	☐	☐	☐	☐

2. Mis puntos fuertes

Lo que se me da bien o en lo que he mejorado.

3. Lo que más me ha costado

4. Mi meta para el próximo trimestre

Algo concreto y pequeño que pueda cumplir: por ejemplo, «entregar las tareas de mates a tiempo».

¿QUÉ PUEDE AYUDARME?

- ☐ Organizarme mejor
- ☐ Que me expliquen de otra forma
- ☐ Ayuda de mi familia
- ☐ Más tiempo de estudio
- ☐ Ayuda de mi profesorado
- ☐ Menos distracciones (móvil, pantallas)

5. Comentario de la tutoría

Alumno o alumna · firma

Tutor o tutora · firma y fecha