## Protocolo 5: Seguimiento académico y psicosocial del cuarto curso

**Datos académicos**

**(4º Grado)**

**Curso 20 /20**

**Nombre y apellidos:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Calificaciones obtenidas en el primer semestre** |   |   |   |
| Ética y Deontología Profesional |  |  |  |  |   |
| Optativa 1 |  |  |  |  |   |
| Optativa 2 |  |  |  |  |   |
| Optativa 3 |  |  |  |   |
| Optativa 4 |   |
| **Calificaciones obtenidas en el segundo semestre** |   |   |   |
| Prácticas Externas |  |  |   |   |   |
| Trabajo Fin de Grado |  |  |   |   |   |
| Optativa 1 |  |  |   |   |   |
| Optativa 2 |  |  |   |   |   |
| Optativa 3 |   |   |   |
| Optativa 4 |  |  |  |
| **En caso de asignaturas pendientes, de cuáles te matriculas el año siguiente** |
|  |  |  |   |   |   |
|  |  |  |   |   |   |
|  |  |  |  |   |   |   |
|  |  |  |  |   |   |   |
|  |  |   |   |
|  |  |   |   |   |
|  |  |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |   |   |   |   |
|  |  |   |   |   |   |

**Evaluación psicosocial del Plan de Orientación y Acción Tutorial**

**(4º Grado)**

A continuación encontrarás un cuestionario con algunas preguntas pensadas para mejorar el Plan de Orientación y Acción Tutorial de nuestra Facultad de Psicología. Cumplimentar este cuestionario te llevará 20 minutos aproximadamente. Como bien sabes, en este cuestionario no hay respuestas correctas ni incorrectas, solo afirmaciones que pueden reflejar, en mayor o menor medida, tu opinión.

Gracias por tu colaboración, pues nos permitirá mejorar la atención que ofrecemos en el POAT.

**Para poder relacionar la información facilitada con tu perfil de acceso, necesitamos que nos indiques algunos datos:**

**LOS TRES PRIMEROS NÚMEROS DE TU DNI: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**LAS TRES PRIMERAS LETRAS DE TU PRIMER APELLIDO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**LAS TRES PRIMERAS LETRAS DE TU SEGUNDO APELLIDO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Esta información será tratada de forma absolutamente confidencial. Además, estos datos serán procesados en conjunto y nunca se evaluarán de manera individual, por lo que no se reconocerá a ningún participante en particular.**

|  |
| --- |
| **PC** |
| Contesta a las siguientes cuestiones, teniendo en cuenta las opciones de respuesta:1 = Nada2 = Poco3 = Bastante4 = Mucho | **1 = Nada** | **2 = Poco** | **3 = Bastante** | **4 = Mucho** |
| 1. Cuestiono la veracidad de opiniones que gran parte de la gente acepta como ciertas |  |  |  |  |
| 2. En mis juicios, intento ir más allá de impresiones y opiniones particulares |  |  |  |  |
| 3. Para mí es más importante encontrar “la verdad” que tener razón |  |  |  |  |
| 4. Soy capaz de llegar a una posición razonable sobre un tema, a pesar de mis prejuicios |  |  |  |  |
| 5. Ser objetivo es algo “frío”, es preferible guiarse por los sentimientos |  |  |  |  |
| 6. Me sitúo en una posición neutra cuando evalúo mi opinión o la de otras personas |  |  |  |  |
| 7. Hasta mi propia objetividad puede estar bajo la influencia de ciertos prejuicios |  |  |  |  |
| 8. Los argumentos más persuasivos suelen ser los más acertados |  |  |  |  |
| 9. Hay personas cuyas opiniones no suelo cuestionar |  |  |  |  |
| 10. La opinión del grupo no afecta a la mía de ninguna manera |  |  |  |  |
| 11. La información que dan los periódicos y los telediarios suele ser de fiar |  |  |  |  |
| 12. No me incomoda si mi opinión no coincide con lo dicho sobre un tema objetivo |  |  |  |  |
| 13. Pienso que el método científico es objetivo y una forma neutra de acercarse a la realidad |  |  |  |  |
| 14. Trato de que mis prejuicios no influyan en mis juicios |  |  |  |  |
| 15. Nunca me he planteado el tipo de cuestiones que aparecen en este test |  |  |  |  |
| 16. En general, trato de pensar de forma crítica |  |  |  |  |
| 17. Anoto casi todo lo dicho en clase. Si sale en el libro, o bien lo dice el profesor, es correcto |  |  |  |  |
| 18. Pienso que hay una verdad o realidad objetiva a la que debemos ser capaces de llegar |  |  |  |  |
| 19. De vez en cuando pienso sobre mis propios pensamientos y los pongo en tela de juicio |  |  |  |  |
| 20. Prefiero una mentira “feliz” a la verdad |  |  |  |  |
| 21. Hay libros cuyos datos deben aceptarse sin cuestionarlos |  |  |  |  |
| 22. Por lo general sé cuándo dudar de una opinión o punto de vista |  |  |  |  |

*Reproducido con el permiso de los autores*

|  |
| --- |
| **SWLS** |
| Contesta a los siguientes enunciados, teniendo en cuenta las opciones de respuesta:1 = Nada2 = Poco3 = Bastante4 = Mucho | **1 = Nada** | **2 = Poco** | **3 = Bastante** | **4 = Mucho** |
| 1. El tipo de vida que llevo se ajusta al modelo de vida que siempre soñé llevar |  |  |  |  |
| 2. Las condiciones de mi vida son excelentes |  |  |  |  |
| 3. Estoy satisfecho/a con mi vida |  |  |  |  |
| 4. Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida |  |  |  |  |
| 5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, me gustaría que todo volviese a ser igual |  |  |  |  |

 *Reproducido con el permiso de los autores*

| **ACRA** |
| --- |
| Contesta a las siguientes cuestiones, teniendo en cuenta las opciones de respuesta y pensando en este curso académico:1 = Nada2 = Poco3 = Bastante4 = Mucho | **1 = Nada** | **2 = Poco** | **3 = Bastante** | **4 = Mucho** |
| 1. Elaboro los resúmenes ayudándome de las palabras o frases anteriormente subrayadas |  |  |  |  |
| 2. Hago resúmenes de lo estudiado al final de cada tema |  |  |  |  |
| 3. Resumo lo más importante de cada uno de los apartados de un tema, lección o apuntes |  |  |  |  |
| 4. Construyo los esquemas ayudándome de las palabras y las frases subrayadas o de los resúmenes hechos |  |  |  |  |
| 5. Dedico un tiempo de estudio a memorizar, sobre todo, los resúmenes, los esquemas, mapas conceptuales, diagramas cartesianos o en V, etc., es decir, lo esencial de cada tema o lección |  |  |  |  |
| 6. Antes de responder a un examen evoco aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales...) hechos a la hora de estudiar |  |  |  |  |
| 7. En los libros, apuntes u otro material a aprender, subrayo en cada párrafo las palabras, datos o frases que me parecen más importantes |  |  |  |  |
| 8. Empleo los subrayados para facilitar la memorización |  |  |  |  |
| 9. Hago uso de bolígrafos o lápices de distintos colores para favorecer el aprendizaje |  |  |  |  |
| 10. Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos...), algunos de ellos solo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes |  |  |  |  |
| 11. Soy consciente de la importancia que tienen las estrategias de elaboración, las cuales me exigen establecer distintos tipos de relaciones entre los contenidos del material de estudio (dibujos o gráficos, imágenes mentales, metáforas, autopreguntas, paráfrasis...) |  |  |  |  |
| 12. He caído en la cuenta del papel que juegan las estrategias de aprendizaje que me ayudan a memorizar lo que me interesa, mediante repetición y nemotecnias |  |  |  |  |
| 13. He pensado sobre lo importante que es organizar la información haciendo esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales, matrices |  |  |  |  |
| 14. He caído en la cuenta de que es beneficioso (cuando necesito recordar informaciones para un examen, trabajo, etc.) buscar en mi memoria las nemotecnias, dibujos, mapas conceptuales, etc. que elaboré al estudiar |  |  |  |  |
| 15. Me he parado a reflexionar sobre cómo preparo la información que voy a poner en un examen oral o escrito (asociación libre, ordenar o completar el guión, redacción, presentación...) |  |  |  |  |
| 16. Para cuestiones importantes que es difícil recordar, busco datos secundarios, accidentales o del contexto, con el fin de poder llegar a acordarme de lo importante |  |  |  |  |
| 17. Me ayuda a recordar lo aprendido el evocar sucesos, episodios o anécdotas, ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje |  |  |  |  |
| 18. Cuando tengo que exponer algo, oralmente o por escrito, recuerdo dibujos, imágenes, metáforas... mediante los cuales elaboré la información durante el aprendizaje |  |  |  |  |
| 19. Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva |  |  |  |  |
| 20. Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guión o programa de los puntos a tratar |  |  |  |  |
| 21. Cuando tengo que contestar a un tema del que no tengo datos, genero una respuesta “aproximada”, haciendo inferencias a partir del conocimiento que poseo o transfiriendo ideas relacionadas de otros temas |  |  |  |  |
| 22. Antes de empezar a hablar o a escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir |  |  |  |  |
| 23. Para recordar una información primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder |  |  |  |  |
| 24. Durante el estudio escribo o repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar |  |  |  |  |
| 25. Cuando el contenido de un tema es denso y difícil vuelvo a releerlo despacio |  |  |  |  |
| 26. Estudio para ampliar mis conocimientos, para saber más, para ser más experto |  |  |  |  |
| 27. Me esfuerzo en el estudio para sentirme orgulloso de mí mismo |  |  |  |  |
| 28. Me dirijo a mí mismo palabras de ánimo para estimularme y mantenerme en las tareas de estudio |  |  |  |  |
| 29. Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual (expectativas) en las distintas asignaturas |  |  |  |  |
| 30. pongo en juego recursos personales para controlar mis estados de ansiedad cuando me impiden concentrarme en el estudio |  |  |  |  |
| 31. Procuro que en el lugar de estudio no haya nada que pueda distraerme, como personas, ruidos, desorden, falta de luz, ventilación, etc. |  |  |  |  |
| 32. Cuando tengo conflictos familiares procuro resolverlos antes, si puedo, para concentrarme mejor en el estudio |  |  |  |  |
| 33. En los trabajos, me estimula intercambiar opiniones con mis compañeros, amigos o familiares sobre los temas que estoy estudiando |  |  |  |  |
| 34. Resuelvo, mediante el diálogo, los conflictos que surgen en la relación personal con mis compañeros, profesores o familiares |  |  |  |  |
| 35. Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo dudas o puntos oscuro en los temas de estudio o para intercambiar información |  |  |  |  |
| 36. Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo |  |  |  |  |
| 37. Animo y ayudo a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares |  |  |  |  |
| 38. Antes de iniciar el estudio, distribuyo el tiempo de que dispongo entre todos los temas que tengo que aprender |  |  |  |  |
| 39. Cuando se acercan los exámenes establezco un plan de trabajo distribuyendo el tiempo dedicado a cada tema |  |  |  |  |
| 40. Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras, en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o el profesor |  |  |  |  |
| 41. Procuro aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlos al pie de la letra |  |  |  |  |
| 42. Cuando estudio trato de resumir mentalmente lo más importante |  |  |  |  |
| 43. Al comenzar a estudiar una lección, primero la leo toda por encima |  |  |  |  |
| 44. Cuando estoy estudiando una lección, para facilitar la comprensión, descanso y después la repaso para aprenderla mejor |  |  |  |  |

**Después de pensar en distintas estrategias de aprendizaje, contesta por favor a la siguiente pregunta: ¿Cuál ha sido la estrategia de aprendizaje que te ha resultado más útil durante la carrera?, ¿por qué?**

*Reproducido con el permiso de los autores*

| **CEA** |
| --- |
| Contesta a las siguientes cuestiones, teniendo en cuenta las opciones de respuesta y pensando en este curso académico:1 = Nada2 = Poco3 = Bastante4 = Mucho | **1 = Nada** | **2 = Poco** | **3 = Bastante** | **4 = Mucho** |
| 1. Elijo las materias que estudio sobre todo por las perspectivas que ofrecen cuando termine los estudios, no porque esté interesado/a especialmente en ellas. |  |  |  |  |
| 2. Encuentro que mi actividad como estudiante me produce un sentimiento de plena satisfacción personal. |  |  |  |  |
| 3. Tiendo a estudiar solamente lo que me señalan, no haciendo de ordinario nada extra. |  |  |  |  |
| 4. Tomo notas con regularidad de las lecturas que se me indican y las uno a los apuntes de clase según el tema. |  |  |  |  |
| 5. Me preocupa ver cómo lo haré la próxima vez a la luz de una mala calificación. |  |  |  |  |
| 6. Siento un profundo deseo de sobresalir en todos mis estudios. |  |  |  |  |
| 7. Pienso que el único modo de aprender cosas es memorizándolas. |  |  |  |  |
| 8. Al leer materia nueva me evoca otra anteriormente vista y la veo bajo una nueva perspectiva. |  |  |  |  |
| 9. Intento trabajar duro durante el semestre para obtener unas buenas calificaciones. |  |  |  |  |
| 10. Me guste o no, tengo que admitir que estudiar es para mí un buen modo de obtener un trabajo seguro y bien remunerado. |  |  |  |  |
| 11. Muchas materias me resultan interesantes cuando profundizo en ellas. |  |  |  |  |
| 12. Me gusta que se hagan públicos los resultados de los exámenes para así ver cuánto destaco en clase. |  |  |  |  |
| 13. Prefiero materias en las que tengo que estudiar sólo hechos a las que suponen leer mucho y comprender lo leído. |  |  |  |  |
| 14. Encuentro que he de dedicarle bastante tiempo a un tema para poder formarme mi propia opinión antes de quedar satisfecho/a. |  |  |  |  |
| 15. Trato de planificar mi trabajo de estudio personal en función de las demandas que me van pidiendo. |  |  |  |  |
| 16. Aún cuando haya estudiado mucho para un examen, me preocupa no poder hacerlo bien. |  |  |  |  |
| 17. Me interesa sacar buenas notas aunque esto suponga no ser un buen compañero. |  |  |  |  |
| 18. En la mayoría de las materias trato de trabajar lo mínimo para aprobar sin más. |  |  |  |  |
| 19. Intento relacionar lo que he aprendido en una materia con lo que ya sé de otras. |  |  |  |  |
| 20. Después de una clase o sesión de laboratorio repaso enseguida los apuntes para asegurarme que los comprendo. |  |  |  |  |
| 21. No trabajo en temas que caen fuera del programa. |  |  |  |  |
| 22. Trabajo por lograr las máximas calificaciones en una materia, me guste dicha materia o no. |  |  |  |  |
| 23. Se me da mejor aprender memorísticamente un tema que intentar comprenderlo. |  |  |  |  |
| 24. Encuentro la mayoría de los temas nuevos interesantes y empleo tiempo en saber más sobre ellos. |  |  |  |  |
| 25. Cuando me devuelven un examen, lo leo cuidadosamente corrigiendo los errores e intentando comprender por qué los cometí. |  |  |  |  |
| 26. Continuaré los estudios hasta que encuentre un trabajo que me gratifique. |  |  |  |  |
| 27. Sacar buenas notas lo veo como una especie de juego al que juego para ganar. |  |  |  |  |
| 28. No pierdo el tiempo aprendiendo cosas que sé no van a caer en los exámenes. |  |  |  |  |
| 29. Empleo gran parte de mi tiempo libre intentando saber más sobre temas interesantes que se han tratado en distintas materias. |  |  |  |  |
| 30. Trato normalmente de leer todas las lecturas que el profesor recomienda para afrontar la evaluación. |  |  |  |  |

 *Reproducido con el permiso del autor*

|  |
| --- |
| **POAT** |
| Contesta a las siguientes cuestiones, teniendo en cuenta las opciones de respuesta:1 = Nada2 = Poco3 = Bastante4 = Mucho | **1 = Nada** | **2 = Poco** | **3 = Bastante** | **4 = Mucho** |
| **Sobre tu percepción como estudiante** |
| 1. Sabes qué es lo que te gustaría hacer después de terminar tus estudios |  |  |  |  |
| 2. Estás seguro de haber tomado una decisión correcta al haber elegido esta carrera |  |  |  |  |
| **Sobre tus relaciones personales durante los estudios** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 3. Te has sentido integrado en tu grupo-clase |  |  |  |  |
| 4. Te has relacionado con compañeros/as de la facultad |  |  |  |  |
| 5. Te has relacionado con otras personas que has conocido fuera de la facultad |  |  |  |  |
| 6. Te has relacionado con estudiantes de intercambio |  |  |  |  |
| **Sobre actividades extra-curriculares, indica si has participado en** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 7. Actividades deportivas |  |  |  |  |
| 8. Actividades culturales |  |  |  |  |
| 9. Actividades de voluntariado |  |  |  |  |
| 10. Actividades estudiantiles |  |  |  |  |
| 11. Movimientos sociales y/o ciudadanos |  |  |  |  |
| 12. Si has realizado alguna de las actividades indicadas en las preguntas anteriores, especifica qué actividades has desarrollado: |
| **Sobre la utilidad de la página web del Plan de Orientación y Acción Tutorial (POAT)** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 13. Frecuencia con la que consultas la página web |  |  |  |  |
| 14. Facilidad para acceder a la información |  |  |  |  |
| 15. Utilidad de la información proporcionada |  |  |  |  |
| 16. ¿Qué echas en falta en la web del POAT?: |
| **Sobre el uso de las actividades programadas en el POAT** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 17a. Conoces qué es el Plan de Orientación y Acción Tutorial (POAT) de la Facultad |  |  |  |  |
| 17b. Sabes quién es tu tutor/a del POAT |  |  |  |  |
| 17c. Has acudido a las reuniones propuestas por el tutor/a |  |  |  |  |
| 18. Te has puesto en contacto con él/ella en otras ocasiones |  |  |  |  |
| 19. Has consultado con él/ella problemas de tipo académico |  |  |  |  |
| 20. Has consultado con él/ella problemas de tipo burocrático |  |  |  |  |
| 21. Has consultado con él/ella problemas de tipo personal |  |  |  |  |
| 22. Has utilizado el teléfono para tus tutorías del POAT |  |  |  |  |
| 23. Has utilizado el email para tus tutorías del POAT |  |  |  |  |
| 24. Has utilizado la entrevista personal para tus tutorías del POAT |  |  |  |  |
| 25. Cuando no has participado en alguna de las actividades programadas en el POAT, ¿cuál o cuáles han sido los motivos? |
| 26. ¿Qué actividades del POAT deberían potenciarse más? |
| 27. ¿Qué actividades echas en falta en el POAT? |
| **Sobre la utilidad del POAT** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 28. La frecuencia de los contactos es suficiente |  |  |  |  |
| 29. El tutor/a es accesible |  |  |  |  |
| 30. El programa POAT es útil para resolver problemas de tipo académico |  |  |  |  |
| 31. El programa POAT es útil para resolver problemas de tipo burocrático |  |  |  |  |
| 32. El programa POAT es útil para resolver problemas de tipo personal |  |  |  |  |
| 33. El contenido de las tutorías responde a las necesidades de los estudiantes |  |  |  |  |
| 34. Las tutorías apoyan la adaptación académica de los estudiantes |  |  |  |  |
| 35. Las tutorías ayudan a planificar y aprovechar mejor el curso académico |  |  |  |  |
| 36. Las tutorías contribuyen a que te relaciones, con más facilidad, con otros compañeros/as |  |  |  |  |
| 37. ¿Te sentirías más cómodo consultando con una persona que no fuese un profesor/a? |  |  |  |  |
| 38. Valora, en términos globales, la utilidad del POAT |  |  |  |  |
| **Sobre la satisfacción con el POAT, te sientes satisfecho/a con** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 39. La actitud del tutor/a en la resolución de dudas y problemas |  |  |  |  |
| 40. La información proporcionada |  |  |  |  |
| 41. La orientación realizada |  |  |  |  |
| 42. En función de lo que pensabas que sería el Plan de Orientación y Acción Tutorial, indica en qué medida se han cubierto tus expectativas |
| * Bastante peor de lo esperado
 | * Algo peor de lo esperado
 | * Algo mejor de lo esperado
 | * Bastante mejor de lo esperado
 |

**ESPE**

Estás a punto de completar tu formación como psicóloga/o después de cuatro años en nuestra Facultad de Psicología. En estos años habrás vivido muchas experiencias importantes relacionadas con los estudios en la Facultad. Tómate unos segundos para pensar en estos años y en tu posible vida profesional como psicóloga/o.

**1.- Nos gustaría que describieras un recuerdo que consideres significativo relacionado con tus estudios de Psicología en la Facultad (tú decides la extensión del recuerdo, la riqueza de detalles y la temática…)** *[si no tienes espacio suficiente puedes continuar al final de la última página]*

2.- Ahora nos gustaría saber cómo imaginas tu futuro como psicóloga/o.

**2.1 ¿Podrías imaginar una situación o un evento futuro IDEAL (MUY POSITIVO) relacionado con tu vida como psicólogo/a? ¿Podrías describirlo a continuación?** *[si no tienes espacio puedes continuar al final de la última página]*

**2.2 Ahora ¿podrías imaginar una situación o un evento futuro que consideres REAL (PROBABLE QUE OCURRA) relacionado con tu vida como psicólogo/a? ¿Podrías describirlo a continuación?** *[si no tienes espacio puedes continuar al final de la última página]*

3. Si quieres realizar tu proyecto profesional habrías de reflexionar sobre cuál es tu potencial y cuáles pueden ser tus principales obstáculos que pueden impedir que consigas tu objetivo. Contesta las siguientes preguntas, utilizando el espacio que consideres necesario.

**3.1. ¿Cuáles son tus principales activos-fortalezas para afrontar el reto de tu incorporación futura al mundo profesional?**

**3.2. ¿Dónde crees que pueden aparecer los obstáculos más significativos que dificulten realizar tu proyecto profesional?**

**4.- Una última pregunta antes de finalizar: si alguien te pidiera que recomendaras un libro sobre Psicología, ¿qué libro le recomendarías? Por favor, justifica el porqué de tu elección.**

**¡¡¡Muchas gracias por tu colaboración y mucha suerte en tu vida como psicóloga/o!!!**