

# Hagamos un balance del primer ciclo

Valoro lo que puedo mantener y lo  
que puedo mejorar

# ES UN BUEN TIEMPO PARA REVISAR:

**1** Logros

**2** Aprendizajes  
frente a la  
adversidad

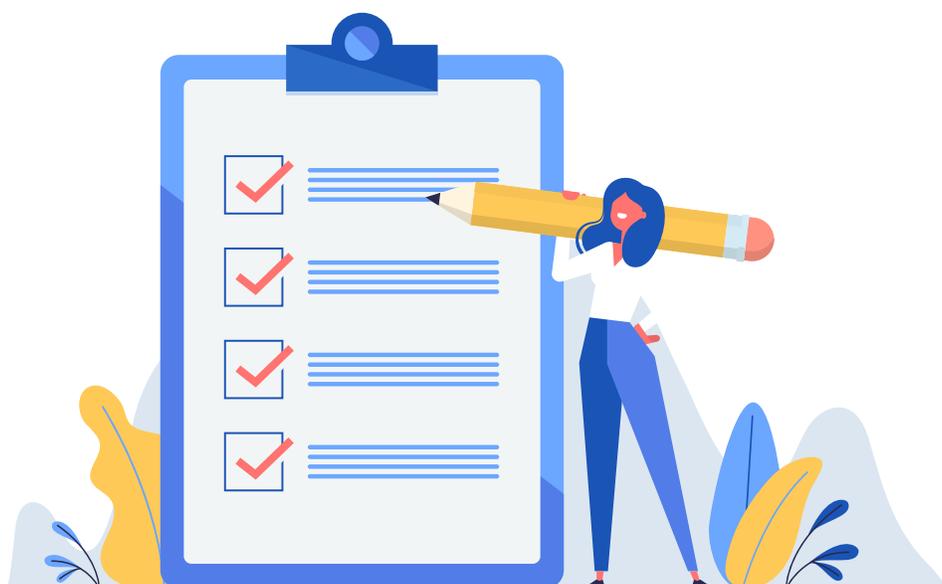
**3** Factores  
favorecedores

**4** Aspectos  
por mejorar

# Logros

Los logros, son todas aquellas aportaciones positivas que agregan valor a tu vida y te acercan más a tus objetivos.

**Recomendación:** hacer una lista que incluya todas aquellas acciones que te hicieron sentir bien, en este primer ciclo.



## Lo que puede contener tu lista de logros:

- Me conecté al 90% de las clases virtuales.
- En el curso más pesado del ciclo, cumplí con la mayoría de las lecturas
- Tuve un rol activo en los grupos de trabajo
- Me permití en algunos momentos, darme pausas y hacer otras actividades no académicas para mi salud mental
- Me sentí muy bien con lo realizado en el trabajo xxx

# Aprendizajes frente a la adversidad

## En la adversidad no siempre todo es malo

La adversidad es una situación o suceso que se caracteriza por ser contrario a lo deseable y se constituye en algo difícil de sobrellevar, pero no imposible. Readaptarse a la presencialidad también conlleva una serie de retos. Es importante en este contexto, rescatar experiencias y aprendizajes que nos ha hecho crecer como personas y sociedad.

**Reconoce y valora aquellos logros surgidos en momentos difíciles. Te recomendamos anotarlos en una hoja, cuaderno o diario.**



**¿Y a vos? ¿Cuál situación difícil te ayudó a crecer durante este primer ciclo?**

**¡Podrás descubrir que tu capacidad para enfrentar las adversidades es más grande de lo que pensabas!**

# Factores favorecedores

Procurá mantener aquellas acciones que te fueron positivas:

- Si te fue útil estudiar en la biblioteca: mantenelo
- Si estudiar con otras personas, te favoreció: mantenelo
- Si quedarte en la casa no favoreció a tu concentración: cambiá el lugar
- Si poner el teléfono en modo avión fue bueno: seguí haciéndolo
- Si hacer deporte te ayudó a tu salud mental: seguí haciéndolo

Revisá tus propias acciones y fortalecé o mejorá-

# Aspectos por mejorar

Estos aspectos de mejora se pueden plantear a nivel académico, personal, relacional, familiar, laboral u otros. Identifica lo que podrías mejorar para este II ciclo, visualiza qué cosas están a tu alcance y crea un plan realista de mejora.

Pedí ayuda a otros en el caso de ser necesario.



# Recomendaciones para este segundo ciclo



**Antes de iniciar**  
definí lo que querés lograr



**Establecé un plan**  
necesitas saber cómo lo harás



**Ajusta y afina**  
en la marcha son necesarias modificaciones



**Cuida tu salud mental**



**Sé constante**  
las cosas no cambian de la noche a la mañana

**Cuidá tu matrícula**  
para que sea acorde con las metas



**Inicia**  
con acciones realistas



**Evaluá**  
para resultados diferentes hay que hacer cosas diferentes



**Busca ayuda**  
en ocasiones otras personas favorecen a tus logros

