

VIGILADA MINEDUCACIÓN

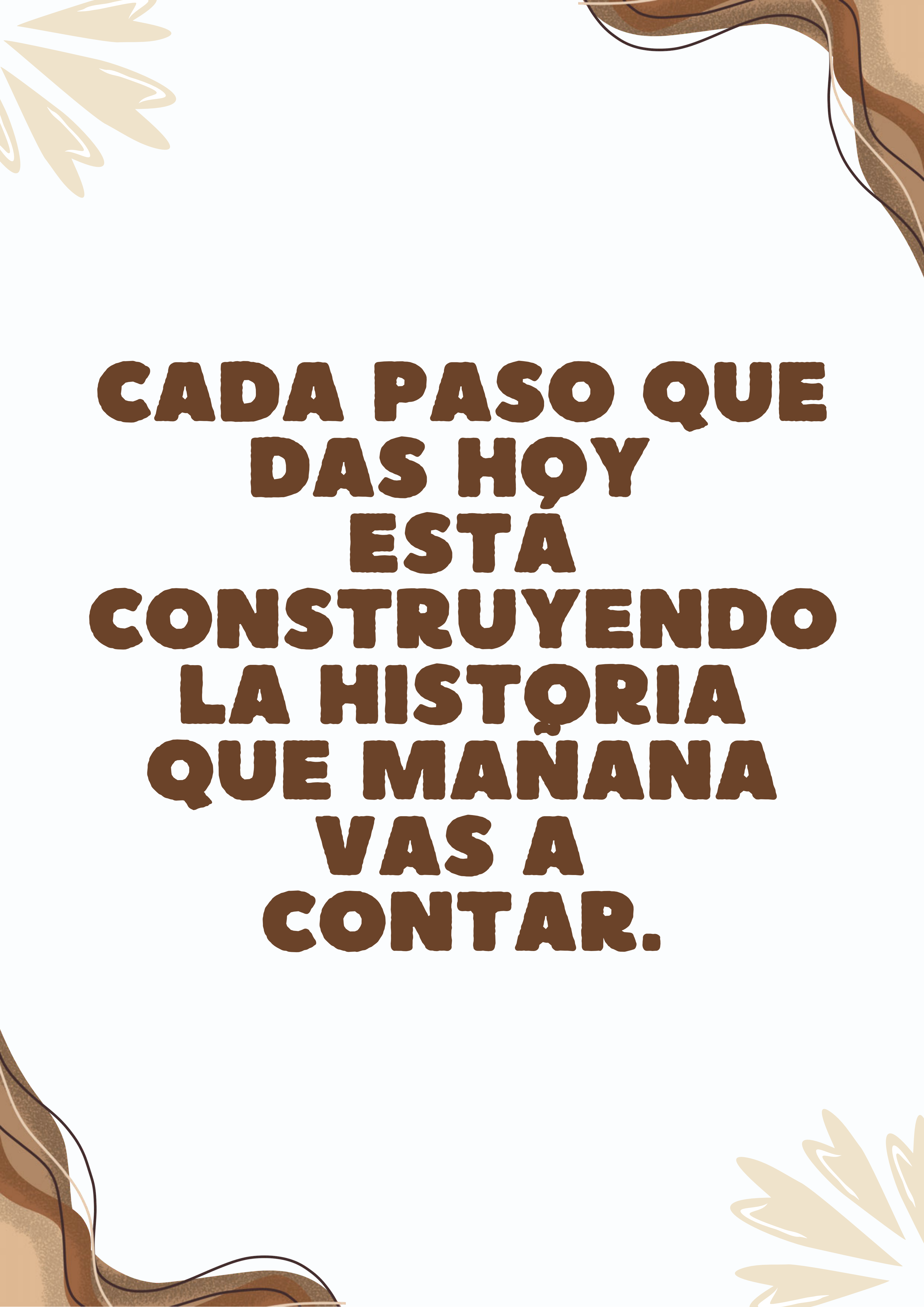


Unicafam

# TRAYECTORIA CON PROPOSITO

UNA GUÍA PARA TU VIDA PROFESIONAL.





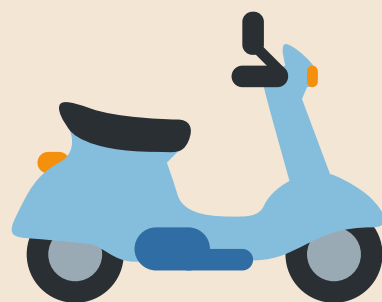
**CADA PASO QUE  
DAS HOY  
ESTA  
CONSTRUYENDO  
LA HISTORIA  
QUE MAÑANA  
VAS A  
CONTAR.**

# TU RUTA PROFESIONAL

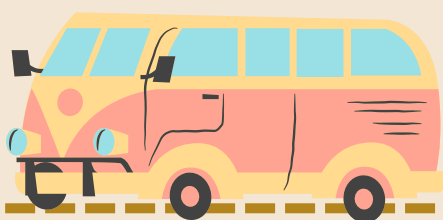


¿Cómo usar  
esta cartilla?

Presentación



Explorar y  
ubicarme



Avanzar con  
equilibrio.

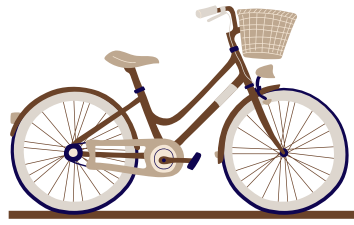


Proyectarme y  
decidir



El inicio de un  
nuevo camino

Herramientas  
hacia el futuro



# PRESENTACIÓN

*Esta cartilla nació de una pregunta sencilla pero importante: **¿Qué pasa cuándo un estudiante empieza a pensar en dejar la universidad?***



Muchas veces, detrás de esa decisión no hay una sola razón económica o académica, sino una sensación más profunda de no saber para qué está ahí, de sentirse perdido frente al futuro o de no encontrarle sentido a lo que estudia.

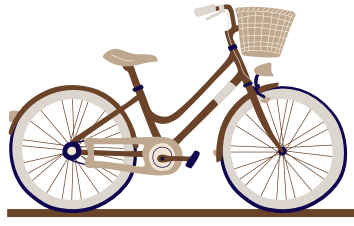
---

**Entonces, ¿Cómo ayudarte en ese proceso?**

---



Con esta cartilla queremos acompañarte a reflexionar sobre quién eres, qué quieres y hacia dónde vas. No es un cuestionario ni un test, sino un espacio para mirarte hacia adentro y empezar a construir o afinar tu proyecto de vida académico y profesional.



# PRESENTACIÓN

¿Por qué importan las metas y el proyecto de vida?



Al entrar a la universidad tenemos muchas expectativas: aprender, crecer, conseguir un buen trabajo, cumplir sueños propios... Pero, con el tiempo, las dificultades del día a día pueden hacernos perder de vista por qué empezamos.

El proyecto de vida da dirección a todo. No es un plan rígido o una hoja de ruta perfecta; sino una forma de vivir el presente con intención, teniendo claro qué importa y hacia dónde se quiere ir, y en la universidad, te ayuda a dar sentido a lo que vives y a sostenerte en momentos difíciles.





**CADA  
COMIENZO  
TRAE CONSIGO  
LA  
OPORTUNIDAD  
DE DESCUBRIR  
NUEVAS  
VERSIONES  
DE TI.**





# LO QUE LA EVIDENCIA REVELA



## ¿Qué dice la investigación?

Los estudiantes con mayor claridad sobre sus metas académicas y profesionales tienden a persistir más ante las dificultades, a manejar mejor el estrés y a sentirse más satisfechos con su proceso universitario.



Es importante recordar que, la motivación no se trata solo de ganas también se construye cuando uno sabe para qué está haciendo lo que hace.



# LO QUE LA EVIDENCIA REVELA



## El proyecto de vida en la universidad

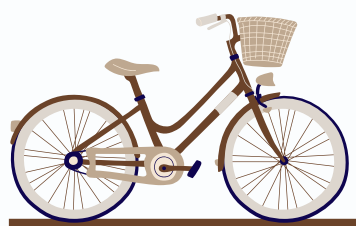
Construir un proyecto de vida no es algo que se hace de una sola vez ni que se termina en un semestre. Es un proceso que va cambiando con uno. En la universidad, ese proceso tiene características particulares:

En la universidad...	...el proyecto de vida implica.
Estás en una etapa de definición de identidad.	Explorar quién eres y qué valoras.
Tienes más autonomía que antes.	Tomar decisiones más conscientes y propias.
El entorno es cambiante y retador.	Desarrollar recursos para adaptarte sin perder el rumbo.
Hay incertidumbre frente al futuro laboral.	Construir una visión flexible, pero con dirección.



**TUS SUEÑOS  
MERECEEN  
ESPACIO,  
TIEMPO Y  
OPORTUNIDAD  
PARA  
CRECER.**





# INSTRUCTIVO

## ¿Cómo puedo usar esta cartilla?

Esta cartilla fue pensada como una ruta que te acompañará a lo largo de tu vida universitaria, por lo que no es necesario que la hagas en un orden lineal ni en un solo momento. Puedes usarla según el punto del proceso formativo en el que te encuentres:

Si te encuentras iniciando tu proceso, empieza por la sección **“explorar y ubicarme”**.



Si te encuentras en la mitad de tu proceso, puedes ir a **“Avanzar con equilibrio.”**

Si estás cerca de culminar tu proceso, enfócate en **“proyectarme y decidir”**.





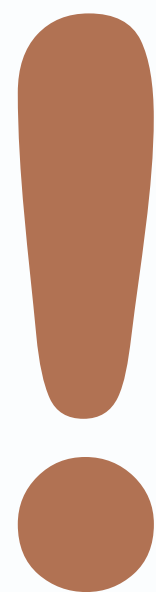
# INSTRUCTIVO

## ¿Cómo puedo usar esta cartilla?

Adicionalmente, encontrarás algunas herramientas que puedes aprender y poner en práctica en cualquier parte de tu profesión para guiarte en momentos importantes. Dirígete a **“Herramientas hacia el futuro”**

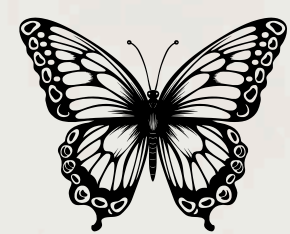


Esta cartilla no tiene que seguirse de forma lineal ni usarse solo en un momento específico del proceso formativo. Puedes volver a sus secciones cuando lo necesites, repetir actividades o completarlas desde nuevas experiencias y aprendizajes.



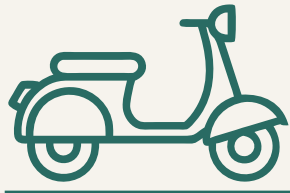
Haz de esta cartilla un espacio propio: úsala a tu ritmo, vuelve a ella cuando lo necesites y permite que evolucione contigo. Te recomendamos acompañarla con una libreta o cuaderno personal donde puedas desarrollar las actividades, escribir tus reflexiones y **haz de este proceso algo verdaderamente tuyo.**

# EXPLORAR Y UBICARME

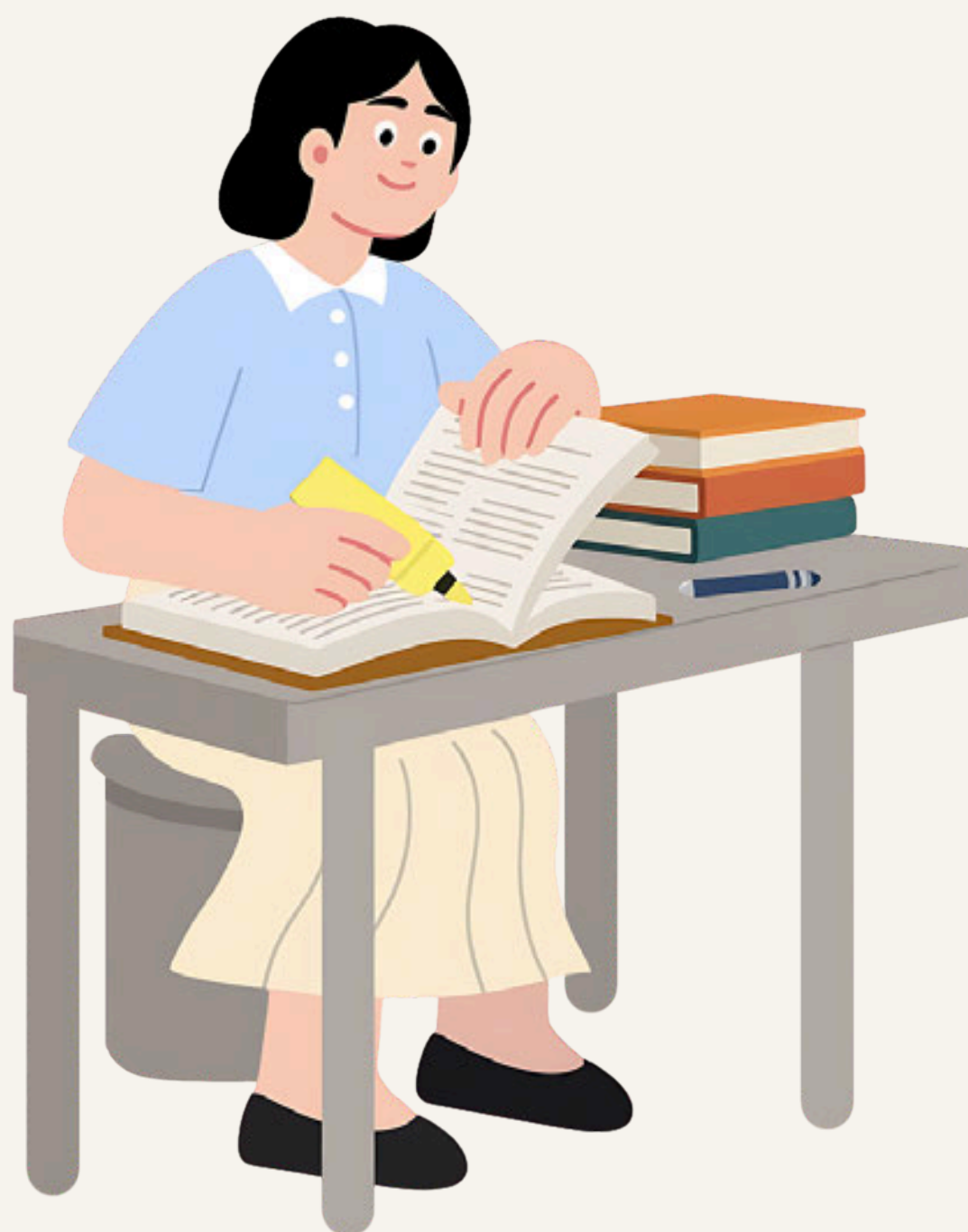


*Cada experiencia puede ayudarte a entender un poco más quién eres y hacia dónde quieres ir.*

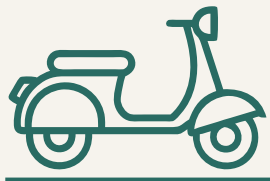
# “RECONOCIENDO COMO ESTOY”



Empezar la universidad no siempre se siente como esperábamos.



Antes de pensar en soluciones o decisiones, vale la pena hacer una pausa y reconocer cómo estás viviendo este momento, e identificar si tal vez, hay algo que este afectando tu proceso académico.



# INSTRUCCIONES

Lee las siguientes situaciones y marca con una X aquellas con las que te identificas en este momento:

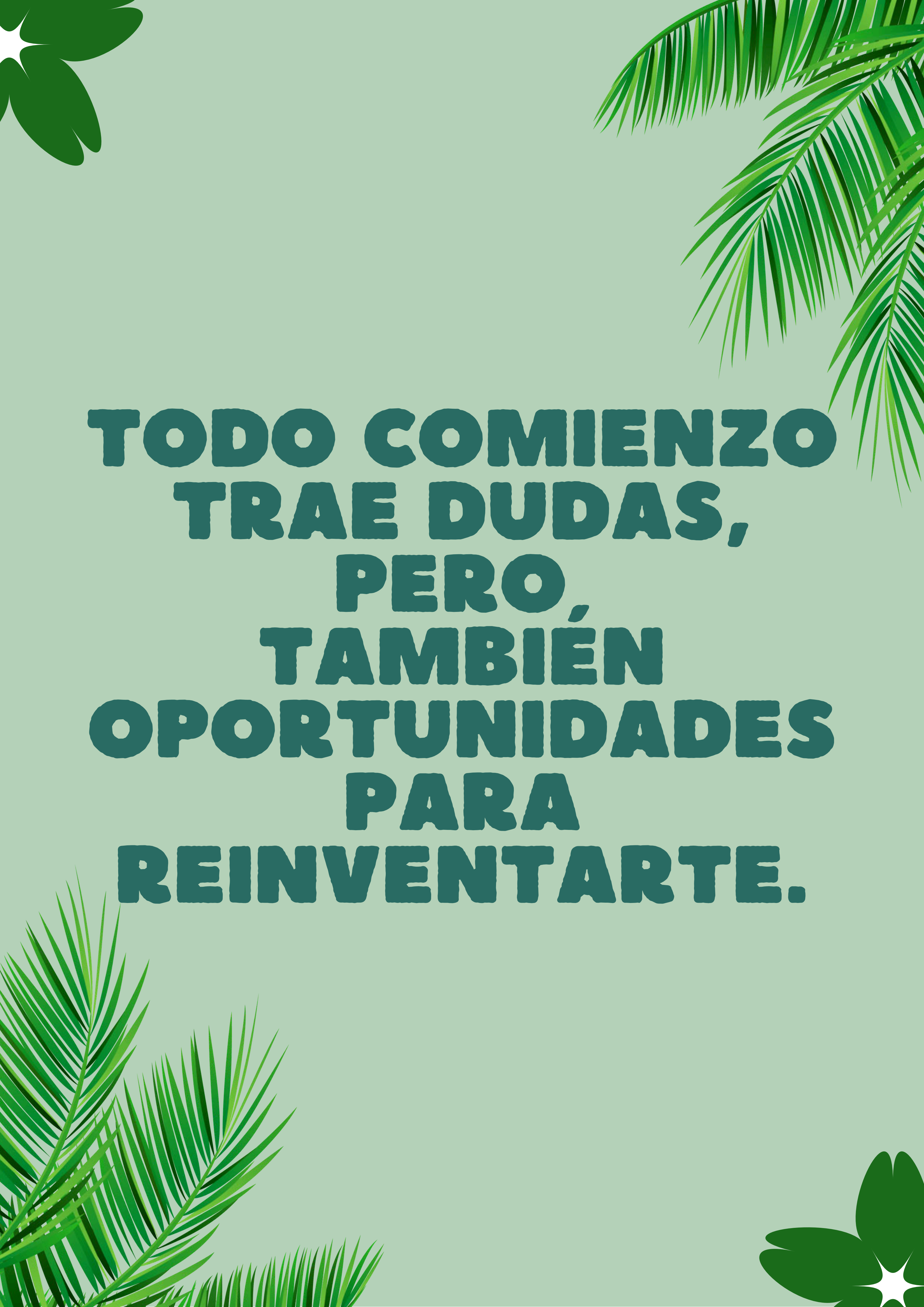


- Me cuesta organizar mi tiempo
- Siento que no estoy rindiendo como esperaba
- Tengo dudas sobre mi programa académico
- Me siento desmotivado/a
- Me cuesta adaptarme al ritmo de la universidad
- Siento que no encajo del todo
- Me siento abrumado/a por las responsabilidades
- Otra: \_\_\_\_\_



Ahora que has identificado algunas de las cosas que estás sintiendo o atravesando, puede surgir una pregunta importante:

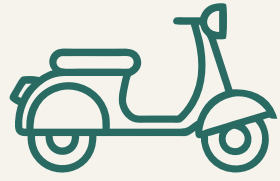
***¿Por qué estoy aquí?***



**TODO COMIENZO  
TRAE DUDAS,  
PERO,  
TAMBIÉN  
OPORTUNIDADES  
PARA  
REINVENTARTE.**



# MIS RAZONES PARA ESTAR AQUÍ



En ocasiones puedes llegar a perder del foco la razón por la que elegiste tu programa académico, y recordarlo te puede ayudar a mejorar tu motivación y rendimiento a lo largo de tu proceso formativo.

## Instrucciones

Responde con sinceridad las siguientes preguntas

### Mi Decisión

¿Por qué elegí este programa académico?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué esperaba encontrar aquí?

---

---

---

---

---

---

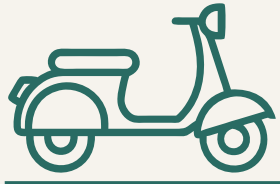
---

---

---



# MIS RAZONES PARA ESTAR AQUÍ



## Mi Experiencia Hoy

Hoy, mi experiencia ha sido:

- Similar a lo que esperaba
- Algo diferente
- Muy diferente



## ¿Que está influyendo?

Marca lo que más se acerca a tu caso:

- Me ha costado adaptarme al ritmo
- Tenía expectativas poco claras
- No he conectado con mi programa aún
- Factores personales o externos
- Tengo dudas sobre mi elección
- Otro: \_\_\_\_\_





# MIS RAZONES PARA ESTAR AQUÍ



¿Qué me ayudaría frente a lo que estoy viviendo?

Teniendo en cuenta lo que marcaste antes, piensa:



En este momento, lo que más necesito para estar mejor en mi proceso es:

---

---

---

---



Ahora, escribe una acción concreta que puedas hacer esta semana para mejorar tu proceso:

---



---

---

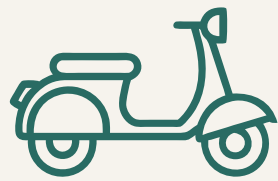
A veces, cuando las cosas se vuelven difíciles, perdemos de vista no solo nuestras razones, sino también quiénes somos dentro de este proceso. Por eso, el siguiente paso es mirarte con más detalle: **¿Qué te interesa y qué fortalezas tienes?**



**TU CAMINO  
UNIVERSITARIO  
NO SE TRATA  
SOLO DE  
LLEGAR LEJOS,  
SINO DE  
DESCUBRIR  
QUIEN ERES**



# CONOCIÉNDOME MEJOR



Antes de pensar en metas o en el futuro, es necesario hacer una pausa y mirarnos hacia adentro.

El **autoconocimiento** es la base sobre la que se construye cualquier proyecto de vida real y sostenible. Sin él, es fácil seguir caminos que no son nuestros o perseguir objetivos que otros han trazado por nosotros.



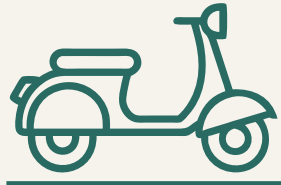
En esta sección encontrarás tres ejercicios que te invitan a explorar diferentes aspectos de quién eres:



Intereses y fortalezas

Valores que guían tus decisiones

Identificación con tu proceso académico

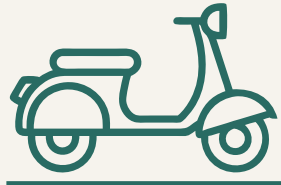


# ¿QUÉ ME INTERESA?

Piensa en actividades, temas o situaciones que más te generen curiosidad, energía o satisfacción. Pueden ser cosas relacionadas con tu programa académico, pero también con tu vida personal o tus hobbies. Lo que haces en tu tiempo libre.

Pregunta	Mi respuesta
¿Qué actividades hago sin que nadie me lo pida?	
¿De qué temas podría hablar horas sin aburrirme?	
¿Qué tipo de problemas despiertan tu interés?	
¿Cuándo fue la última vez que se me pasó el tiempo sin darme cuenta? ¿Qué estaba haciendo?	

# ¿CUÁLES SON MIS FORTALEZAS?



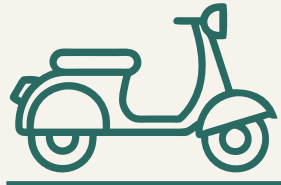
Las fortalezas no son solo habilidades académicas. Incluyen también rasgos de carácter, formas de relacionarte, capacidades que has desarrollado con la experiencia.

Lee la siguiente lista y marca con una X aquellas que reconoces en ti.

- Comunicación oral/escrita
- Trabajo en equipo
- Liderazgo
- Pensamiento analítico
- Empatía y escucha
- Creatividad
- Organización / planificación
- Resolución de conflictos
- Persistencia / resiliencia
- Iniciativa / autonomía
- Otra: \_\_\_\_\_



# ¿CUÁLES SON MIS FORTALEZAS?



De las fortalezas que marcaste, elige las tres que más te representan y escribe cómo las has puesto en práctica durante tu proceso formativo:

Fortaleza 1: \_\_\_\_\_

Ejemplo de como la uso:

---

---

---



Fortaleza 2: \_\_\_\_\_

Ejemplo de como la uso:

---

---

---

Fortaleza 3: \_\_\_\_\_

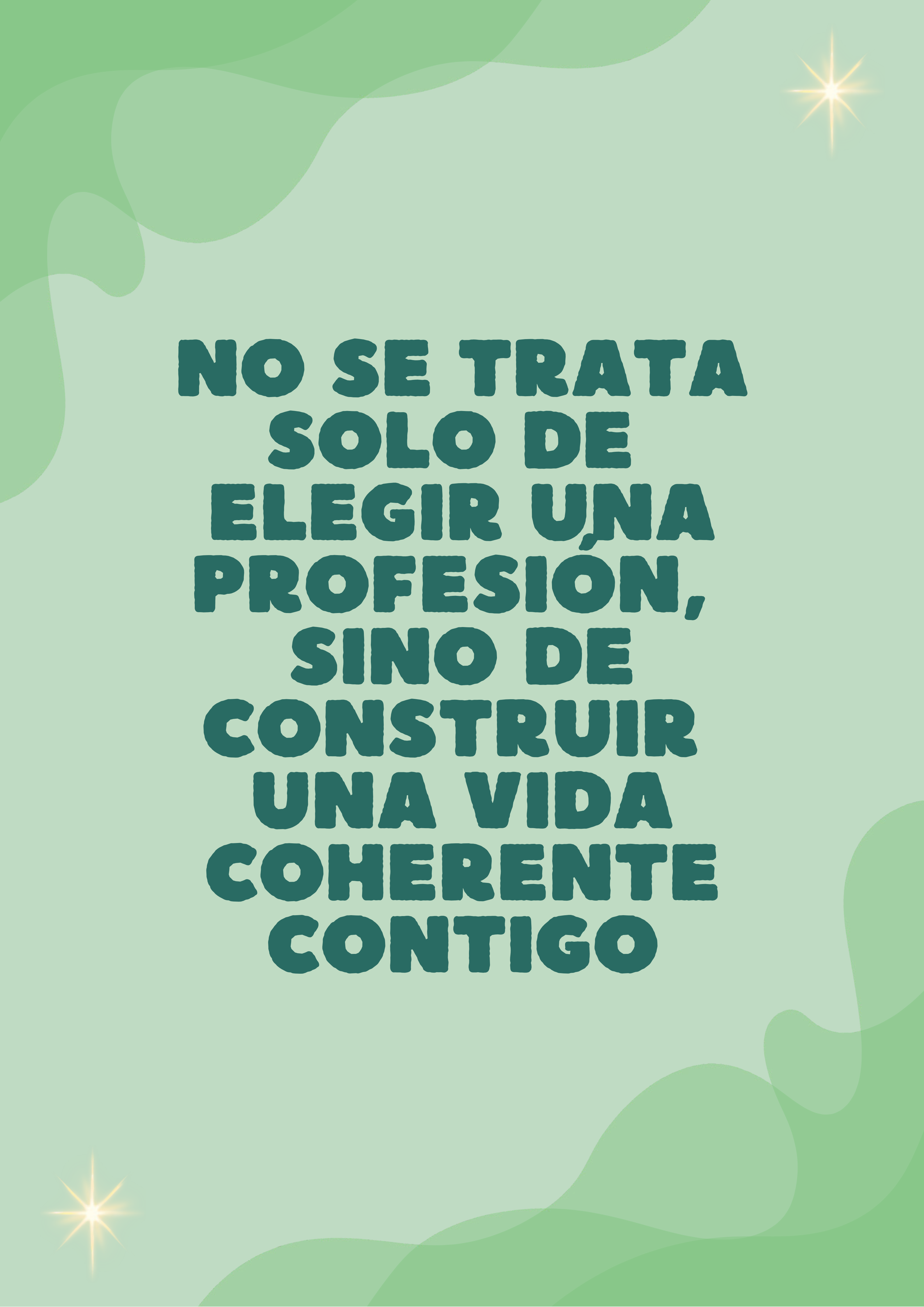
Ejemplo de como la uso:

---

---

---



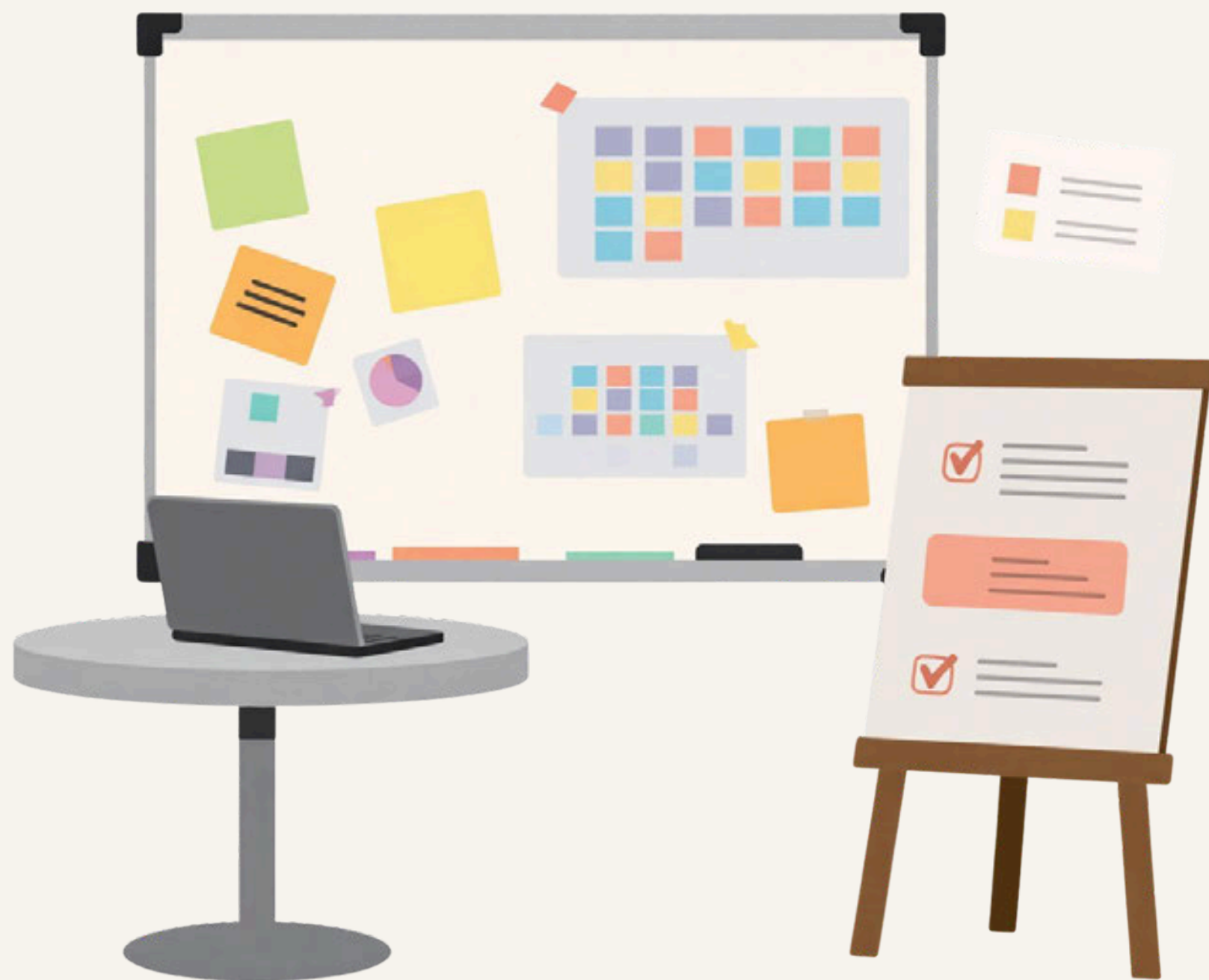


**NO SE TRATA  
SOLO DE  
ELEGIR UNA  
PROFESION,  
SINO DE  
CONSTRUIR  
UNA VIDA  
COHERENTE  
CONTIGO**

# LA GUÍA DE MIS DECISIONES

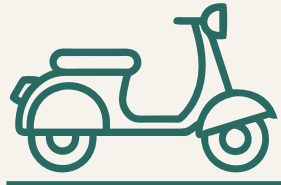


Los valores son principios que guían nuestras decisiones, aunque muchas veces no seamos completamente conscientes de ellos.



Cuando actuamos en contra de nuestros valores, (porque nos exigen algo que no va con lo que somos), solemos sentirnos incómodos, desmotivados o vacíos. Identificar qué es lo que realmente importa nos ayuda a elegir mejor.

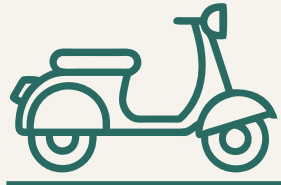
# CLASIFICACIÓN DE VALORES



Lee la siguiente lista de valores. Clasifica cada uno marcando con una "X" en la columna que corresponda:

Valor	Muy importante	Algo importante	No tan importante
Ayudar a otros / servicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconocimiento y prestigio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creatividad e innovación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estabilidad económica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autonomía e independencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabajo en equipo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# CLASIFICACIÓN DE VALORES

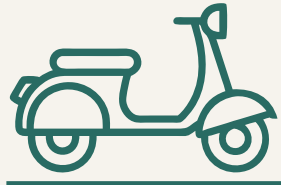


Lee la siguiente lista de valores. Clasifica cada uno marcando con una "X" en la columna que corresponda:

Valor	Muy importante	Algo importante	No tan importante
Aprendizaje continuo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Impacto social	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liderazgo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Equilibrio vida-trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Retos y desafíos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seguridad y certeza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# REFLEXIÓN SOBRE MIS VALORES



A partir de los valores que marcaste como "muy importantes", responde:

¿Cuáles son tus tres valores más importantes?  
¿Por qué?:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Sientes que tu programa académico actual está alineada con esos valores? Explica:

---

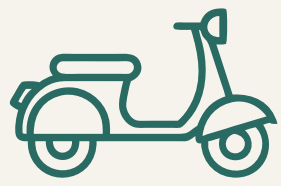
---

---

## Para Reflexionar

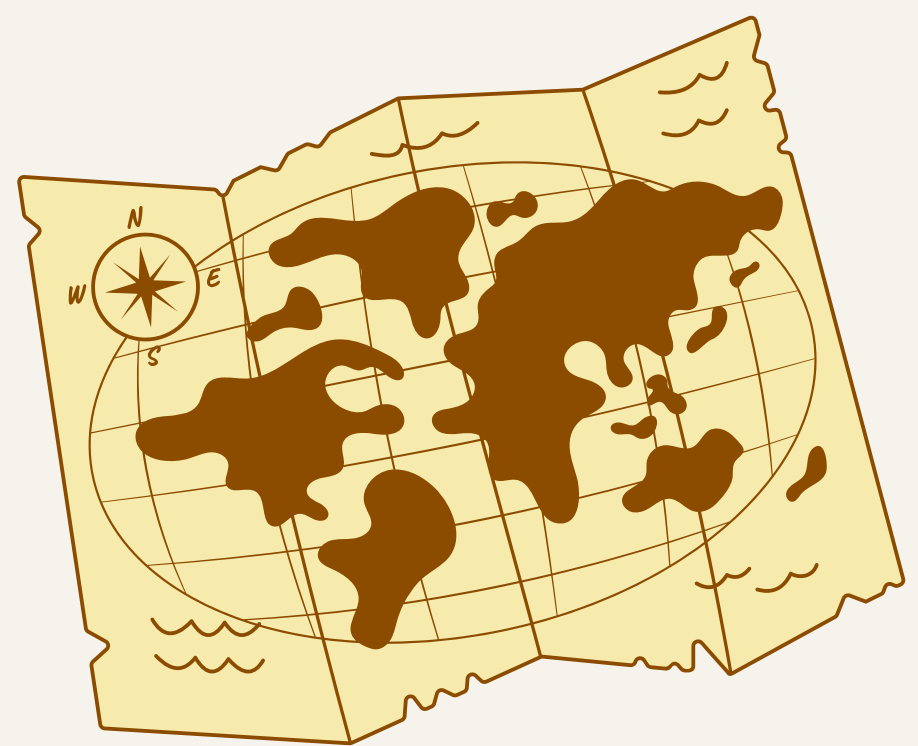
Si sientes una brecha entre lo que valoras y lo que vives en tu proceso formativo, no significa que debas abandonarlo. A veces, esa distancia puede reducirse cambiando la forma de acercarte a lo que haces o encontrando espacios donde puedas expresar lo que te importa.

# MI MAPA DE IDENTIDAD ACADÉMICA



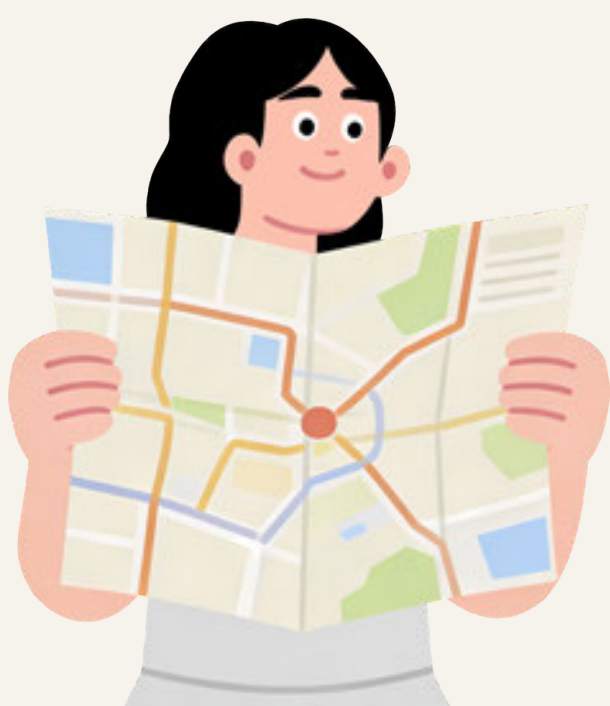
Este ejercicio es un poco diferente a los anteriores. En lugar de responder preguntas o marcar opciones, vas a construir algo visual.

Tu propio mapa de identidad académica. Es una forma de representar quién eres como estudiante y cómo diferentes aspectos de tu vida se conectan entre sí.



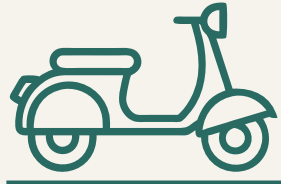
## ¿Qué es un mapa de identidad?

Es una representación gráfica (puede ser un esquema, un mapa mental, un dibujo).



En el centro va tu nombre o la frase "Yo como estudiante" y alrededor vas conectando diferentes elementos que te definen: tus motivaciones, tus redes de apoyo, tus miedos, tus logros, tu profesión, tus sueños.

# GUÍA PARA CONSTRUIR TU MAPA



Si no sabes por dónde empezar, aquí van algunas categorías que puedes incluir alrededor de tu nombre:

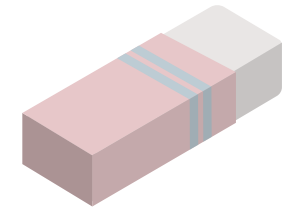
Categoría	Preguntas orientadoras
Motivaciones	¿Qué me impulsa a estudiar? ¿Qué quiero lograr?
Apoyo y recursos	¿Quién está en mi red de apoyo? ¿Con qué cuento?
Logros	¿Qué he logrado hasta ahora en mi proceso formativo?
Dificultades	¿Qué me ha costado más? ¿Cómo lo he manejado?
Sueños y metas	¿Dónde me veo en 5 años? ¿Qué quiero construir?
Lo que me define	¿Cómo me describiría yo como estudiante?



# MI MAPA DE IDENTIDAD ACADÉMICA



Usa este espacio para dibujar o escribir tu mapa.



# AVANZAR CON EQUILIBRIO



*Tu bienestar no está separado de tus metas; hace parte del camino.*

# LA MITAD DEL CAMINO



Llegar a la mitad del proceso formativo es un logro que no siempre se celebra como se merece.

Has superado materias difíciles, te has adaptado a un ritmo que al principio se sentía imposible, y has tomado decisiones que te han traído hasta aquí.



Pero también es cierto que esta etapa trae sus propios desafíos: el entusiasmo del inicio ya pasó, la meta de graduarse todavía se siente lejos, y a veces aparece una pregunta incómoda: ***¿sigo queriendo esto?***

Esta sección está pensada para acompañarte en ese momento. No para darte respuestas, sino para ayudarte a encontrar las tuyas.



**PEDIR AYUDA  
TAMBIEN  
ES UNA  
ESTRATEGIA  
PARA  
AVANZAR**



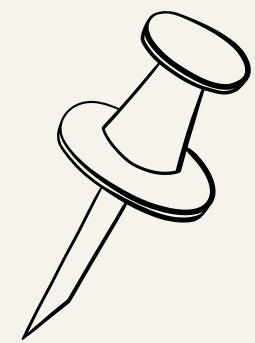
# OBSERVANDO MI PROCESO



Antes de mirar hacia adelante, vale la pena hacer una pausa y mirar hacia atrás con honestidad. No para juzgarte, sino para reconocer dónde estás realmente.

## Mi proceso hasta ahora

Responde las siguientes preguntas con sinceridad. No hay respuestas buenas ni malas.



*En general, ¿cómo describirías tu experiencia universitaria hasta este momento?*

- Ha sido mejor de lo que esperaba.
- Ha sido más o menos lo que imaginaba.
- Ha sido más difícil de lo que pensé.
- Ha sido muy diferente a lo que esperaba, para bien o para mal.

*¿Qué es lo que más valoras de lo que has vivido en tu proceso de formación hasta ahora?*

---

---

# OBSERVANDO MI PROCESO



## Mi nivel de energía y motivación

*¿Cómo describirías tu motivación en este momento de tu proceso formativo?*

- Me siento con energía y con ganas de continuar.
- Voy bien, aunque hay días difíciles.
- Me siento desgastado/a, pero sigo.
- He perdido bastante la motivación.
- Estoy pensando seriamente en dejarlo.

## Reflexiona

¿Qué crees que está afectando tu nivel de motivación en este momento?

---

---

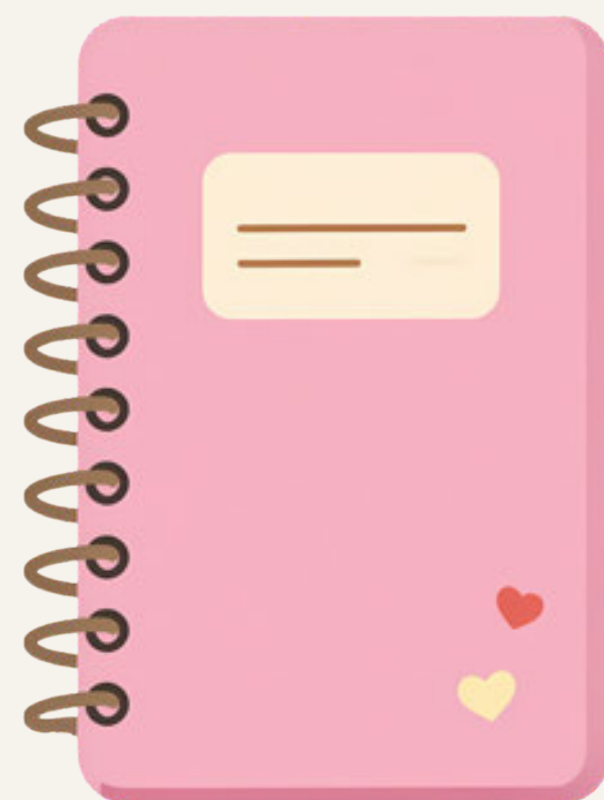
---

---

---

---

---



# MIS DESAFÍOS ACTUALES



Reconocer lo que se nos dificulta no es quejarse ni rendirse. Es el primer paso para buscar soluciones reales.

Marca con una "X" las situaciones que estás viviendo en este momento. Puedes marcar todas las que apliquen.



## Obstáculos académicos



- Hay materias que me cuestan mucho y siento que no avanzo.
- Me cuesta mantener la concentración o la disciplina de estudio.
- He perdido unidades de aprendizaje y eso me ha afectado emocionalmente.
- Siento que el nivel de exigencia es muy alto para mí.
- Me falta tiempo para cumplir con todo lo que se me pide.

# MIS DESAFÍOS ACTUALES



## Obstáculos personales o emocionales

- Me siento agotado/a o quemado/a.
- He tenido episodios de ansiedad
- He tenido episodios de tristeza o bloqueo mental.
- Siento que perdí el sentido de lo que estoy haciendo
- Tengo conflictos o situaciones difíciles en mi vida personal.
- Me cuesta pedir ayuda cuando la necesito.

## Obstáculos externos

- Tengo responsabilidades laborales o familiares que me exigen mucho.
- Las dificultades económicas están afectando mi proceso.
- No tengo un entorno que apoye o valore lo que estoy haciendo.
- Otro: \_\_\_\_\_

De todo lo que marcaste, ¿cuál es el obstáculo que más peso tiene en este momento?

---

---





**NO TODO  
PROGRESO  
SE, NOTA  
RAPIDO,  
PERO CADA  
ESFUERZO  
DEJA HUELLA.**



# MIS RECURSOS PERSONALES

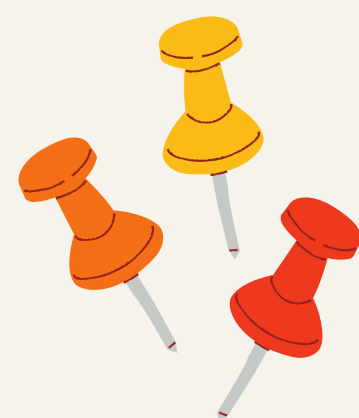
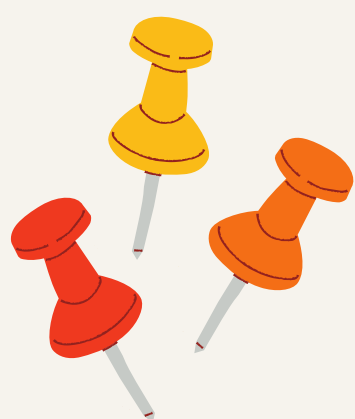


Así como hay obstáculos, también hay cosas que te han ayudado a llegar hasta aquí. A veces, no las vemos porque estamos enfocados en lo que falla, pero están ahí.

## Poderes propios en acción

Piensa en los momentos más difíciles que has vivido en tu proceso formativo. ¿Qué fortalezas tuyas te ayudaron a superarlos?

Momento difícil que superé	Fortaleza que usé para hacerlo



# MIS RECURSOS PERSONALES



## Mi red de apoyo

¿Con quién cuentas? Completa la siguiente red:

¿Quién?	¿Cómo me apoya?
En mi familia	
Entre mis amigos o compañeros	
En la universidad (profesores, coordinadores, bienestar)	
En mi comunidad o entorno	

¿Hay alguien en tu red a quien no has recurrido, pero podrías hacerlo? ¿Qué te ha impedido hacerlo?

---

---

---



# PENSANDO EN MI CAMINO



Hay momentos en tu proceso formativo en que la duda aparece con fuerza: *¿esto es para mí?, ¿debería cambiarme?, ¿estoy desperdiciando el tiempo?* Esos momentos son más comunes de lo que parece, y no significan necesariamente que debas abandonar tu proceso.

## Instrucciones

Lee los siguientes pensamientos. Marca con una "X" los que has tenido en algún momento de tu proceso formativo.



- "No sé si elegí bien la carrera"
- "Siento que no soy tan bueno/a como los demás"
- "Esto no es lo que esperaba"
- "No le veo futuro a lo que estudio"
- "Estoy estudiando esto por otros, no por mí"
- "Ya no tengo ganas de seguir"
- "Me da miedo no lograrlo"
- Otro: \_\_\_\_\_

# PENSANDO EN MI CAMINO



De los que marcaste, ¿cuál aparece con más frecuencia?

---

---

---

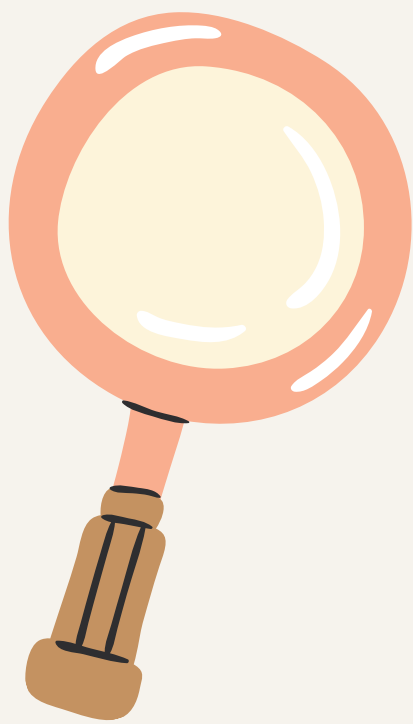


¿En qué momentos suele aparecer ese pensamiento? (por ejemplo: cuando estás muy cansado/a, después de una mala nota, cuando te comparas con otros).

---

---

---



**Reflexiona:** Tener dudas no significa que estés en el camino equivocado. A veces significa que estás creciendo. Pregúntate: **¿este pensamiento viene de una reflexión genuina o viene del cansancio y el estrés del momento?** Esa diferencia importa.

# MI PLAN DE ACCIÓN



Ya identificaste lo que te está costando. Ahora es momento de pensar en qué vas a hacer con eso.

## Instrucciones

Elige el obstáculo más importante que identificaste en la actividad anterior y construye un pequeño plan.

El problema que quiero atender:

---

Mi estrategia: ¿Qué voy a hacer al respecto?

---

Mi primer paso concreto: ¿Qué puedo hacer esta semana?

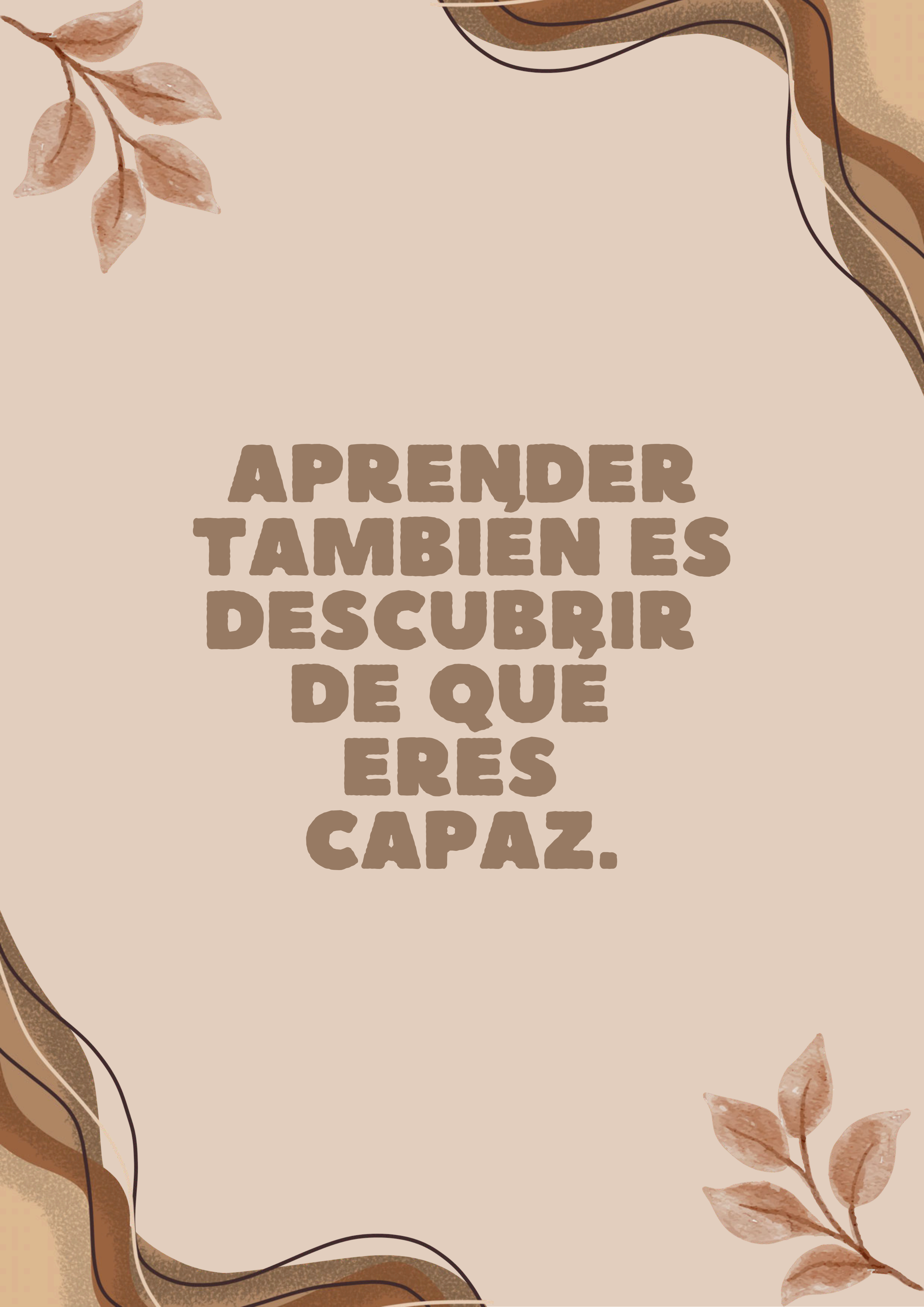
---

¿A quién voy a pedir ayuda si lo necesito?

---

¿Cuándo voy a revisar si estoy avanzando?

---

The background is a light beige color. In the top-left and bottom-right corners, there are clusters of brown, autumn-style leaves on thin stems. Along the top and bottom edges, there are decorative, wavy, layered lines in shades of brown and tan, resembling stylized foliage or a border.

**APRENDER  
TAMBIEN ES  
DESCUBRIR  
DE QUE  
ERES  
CAPAZ.**

# MINI HERRAMIENTAS

## Regulación emocional en el momento

Cuando el estrés o la angustia lleguen de golpe, estas dos técnicas pueden ayudarte a recuperar el equilibrio:

### **Respiración 4x4x4:**

Inhala por la nariz contando hasta 4 → sostén el aire contando hasta 7 → exhala lentamente por la boca contando hasta 8. Repite 4 veces. Puedes hacerla antes de un parcial, en un momento de bloqueo o al final de un día pesado.



### **Anclaje 5-4-3-2-1:**

Cuando la mente se vaya a los peores escenarios, vuelve al presente nombrando: 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que escuchas, 2 que puedes oler y 1 que puedes saborear.

# MINI HERRAMIENTAS

## Reestructuración de pensamientos

Cuando aparezca un pensamiento que te paraliza, prueba este ejercicio de tres pasos:

Paso	Pregunta	Tu respuesta
1. Identifica	¿Qué estoy pensando exactamente?	
2. Cuestiona	¿Es completamente cierto? ¿Qué evidencia tengo?	
3. Reencuadra	¿Cómo podría ver esta situación de otra manera?	



# MINI HERRAMIENTAS

## Micro-metas

Cuando una meta grande se siente imposible, **divídela en pasos tan pequeños que sea difícil decir que no**. Por ejemplo, en lugar de "tengo que estudiar todo el parcial", prueba con "voy a leer una página". Empezar es lo más difícil; el resto suele fluir.



Intentalo, escribe una de tus metas y dividela en tareas pequeñas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PROYECTARME Y DECIDIR



*No eres la misma persona que empezó este camino, y eso también es un logro.*

# PROYECTARME Y DECIDIR



## Regulación emocional en el momento

Estás cerca. Eso que al principio parecía tan lejano: graduarte, ejercer tu profesión, cerrar este capítulo, ahora es una realidad cada vez más concreta. Y con esa cercanía llegan emociones de todo tipo: emoción, alivio, pero también incertidumbre y preguntas nuevas.



Esta sección te acompaña en ese cierre. No solo para mirar hacia adelante, sino también para reconocer todo lo que ya recorriste.

# MIRANDO MI RECORRIDO



Antes de proyectarte hacia el futuro, vale la pena detenerse a ver lo que ya construiste. A veces estamos tan enfocados en lo que falta que olvidamos reconocer lo que ya logramos.

## Mis logros

¿Cuáles son los tres logros más importantes que has tenido en tu proceso formativo? No tienen que ser académicos necesariamente: pueden ser personales, relacionales o de crecimiento.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# MIRANDO MI RECORRIDO



## Mis aprendizajes

¿Qué aprendiste de ti mismo/a en este proceso universitario que no esperabas aprender?

---

---

---



## Mis aprendizajes



¿Cuál fue el momento más difícil de tu proceso formativo? ¿Cómo lo superaste?

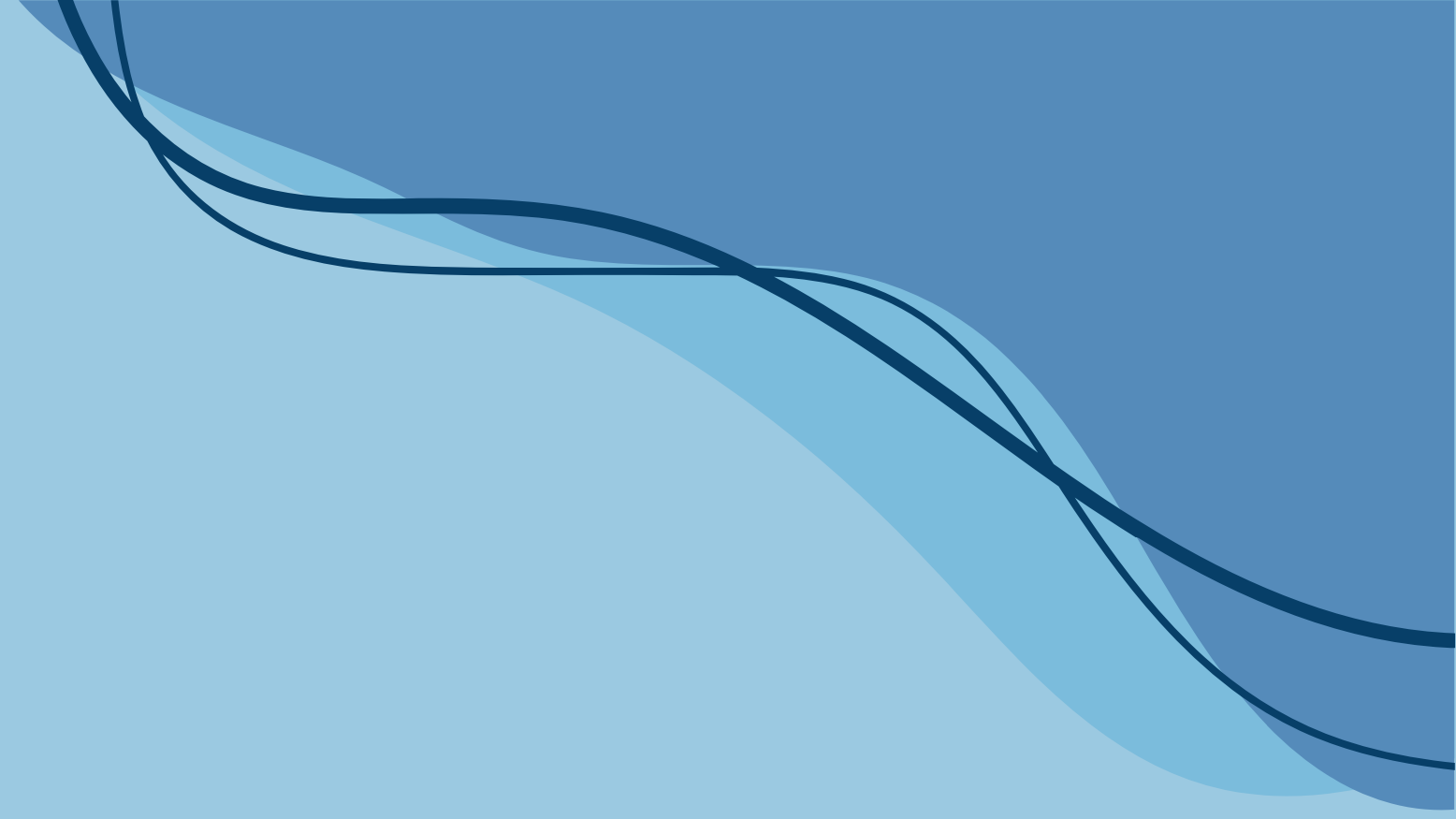
---

---

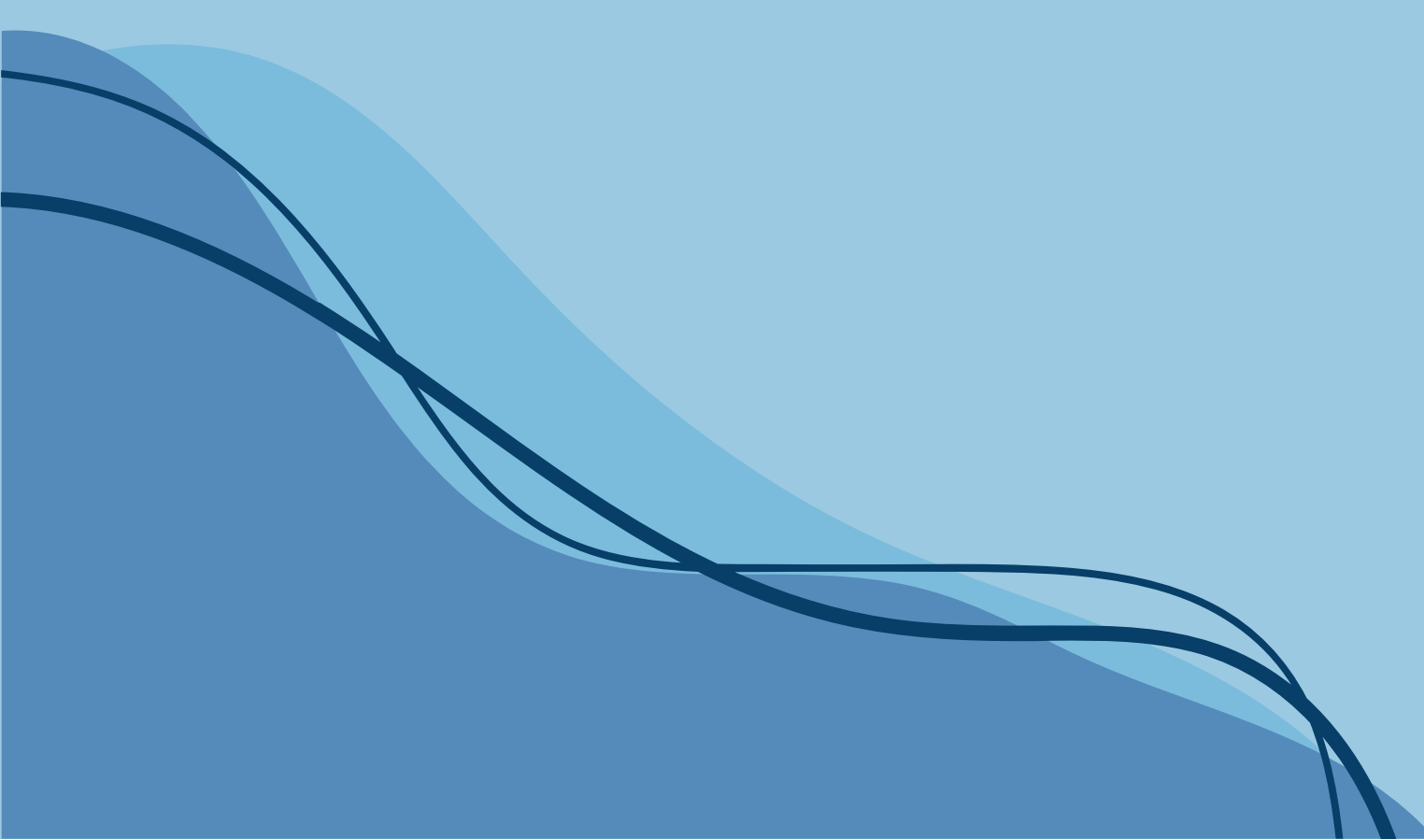
¿Qué dice eso de ti?

---

---



**EL FUTURO  
PUEDE DAR  
MIEDO,  
PERO,  
TAMBIEN  
PUEDE TRAER  
OPORTUNIDADES  
QUE AUN  
NO IMAGINAS.**



# MI SELLO PROFESIONAL EN CONSTRUCCIÓN



Entraste a la universidad siendo una persona. Vas a salir siendo otra. No completamente diferente, pero sí con más herramientas, más experiencia y una identidad profesional que se ha ido construyendo con cada semestre, y que continuará formándose.

¿Cómo te describirías como profesional en este momento? (no cómo te gustaría ser, sino cómo eres hoy).

---

---

---

¿Qué valores guían la forma en que quieres ejercer tu profesión?

---

---

---

¿Qué te diferencia? ¿Qué traes tú que es tuyo y nadie más tiene exactamente igual?

---

---

---



# MI FUTURO CERCANO



## ***¿Dónde me veo trabajando?***

Imagínate seis meses después de graduarte. Describe con detalle ese escenario:



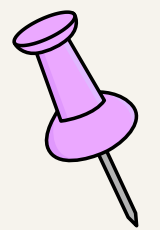
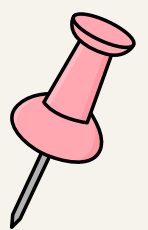
¿En qué tipo de organización o espacio estás trabajando?

---

---

¿Cuáles son los contextos laborales posibles para tu profesión que más te atraen?


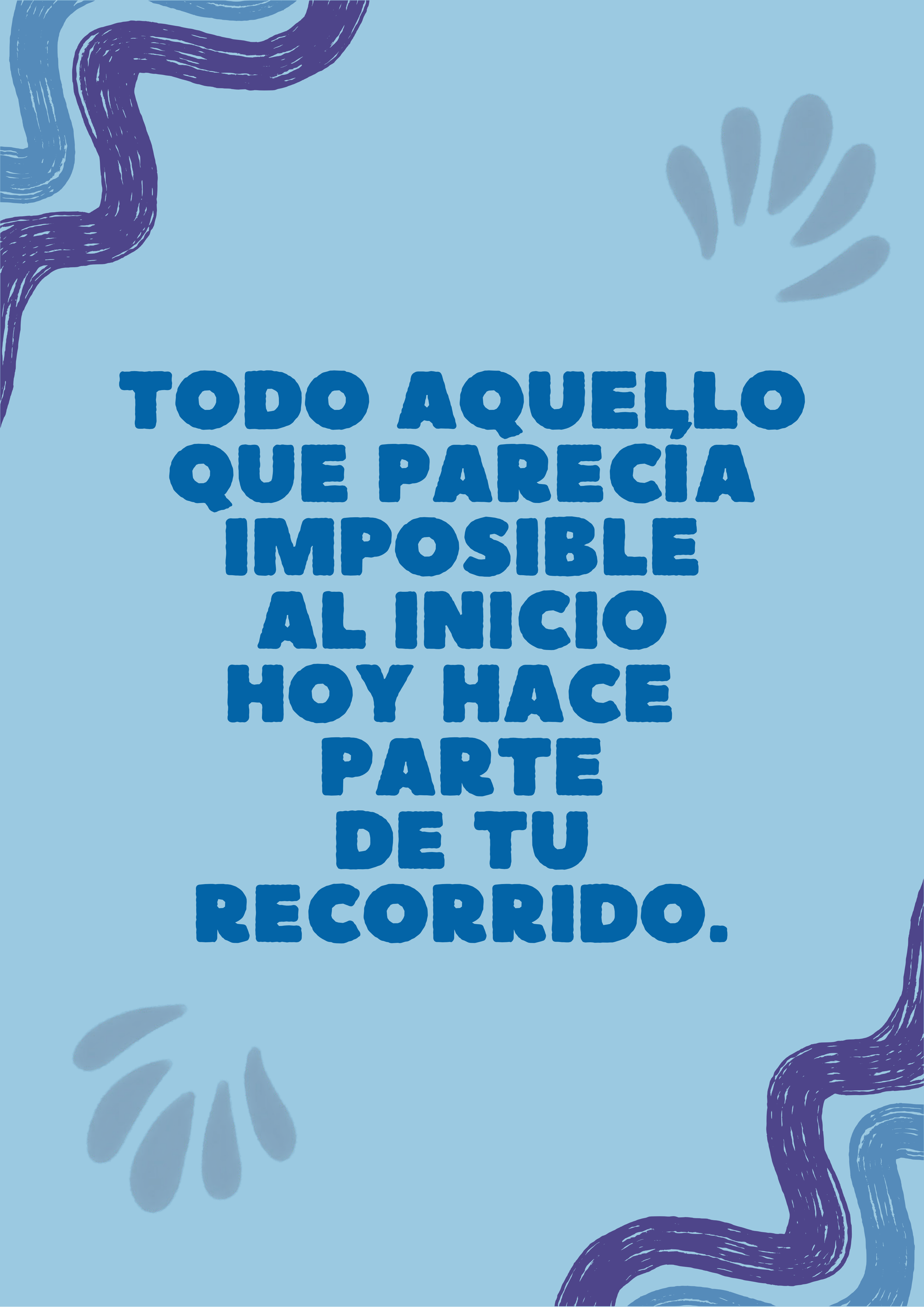
- Sector público
- Empresa privada
- Emprendimiento propio
- Organizaciones sociales o ONG
- Academia o investigación
- Trabajo independiente / freelance
- Otro: \_\_\_\_\_



¿Qué necesitas hacer en lo que queda de tu proceso formativo para acercarte a ese contexto?

---

---



**TUDO AQUELLO  
QUE PARECIA  
IMPOSIBLE  
AL INICIO  
HOY HACE  
PARTE  
DE TU  
RECORRIDO.**

# MI OBJETIVO EN 5 AÑOS



Visualizarte en el futuro no es soñar sin base: es una herramienta para darle dirección al presente. Mientras más concreto puedas ser, más útil será este ejercicio.

## Mi visión a 5 años

Describe en 5 años: ¿dónde estás, qué estás haciendo, cómo te sientes?

---

---

---

---



Los hitos del camino: ¿qué tendría que haber pasado para llegar ahí?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

# MI OBJETIVO EN 5 AÑOS



Visualizarte en el futuro no es soñar sin base: es una herramienta para darle dirección al presente. Mientras más concreto puedas ser, más útil será este ejercicio.

## Mi visión a 5 años



Los posibles obstáculos: ¿qué podría dificultarte llegar a esa visión?

---

---

---

---

Mis recursos: ¿con qué cuentas hoy para superar esos obstáculos?

---

---

---

---



# MOVIMIENTOS ESTRATEGICOS



Cerrar el proceso académico implica tomar decisiones concretas. Esta actividad te ayuda a pensarlas con calma y con intención.

## Instrucciones

**Graduación** ¿Qué falta para llegar a ese momento? ¿Hay algo que te esté bloqueando?

---

---

**Trabajo o prácticas profesionales** ¿Ya tienes claridad sobre dónde quieres empezar? ¿Qué paso concreto puedes dar esta semana?

---

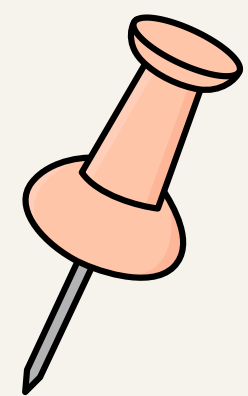
---

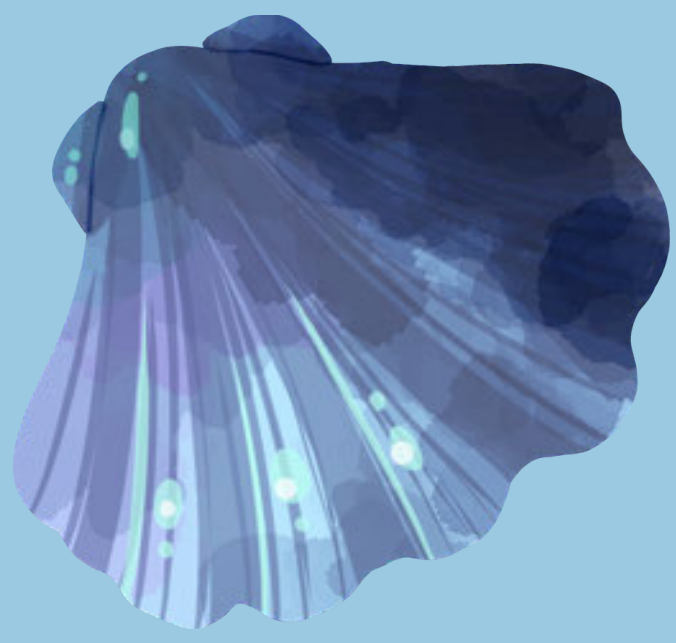
**Continuar estudiando** ¿Estás pensando en una especialización, maestría u otro programa? ¿Qué te atrae de seguir estudiando?

---

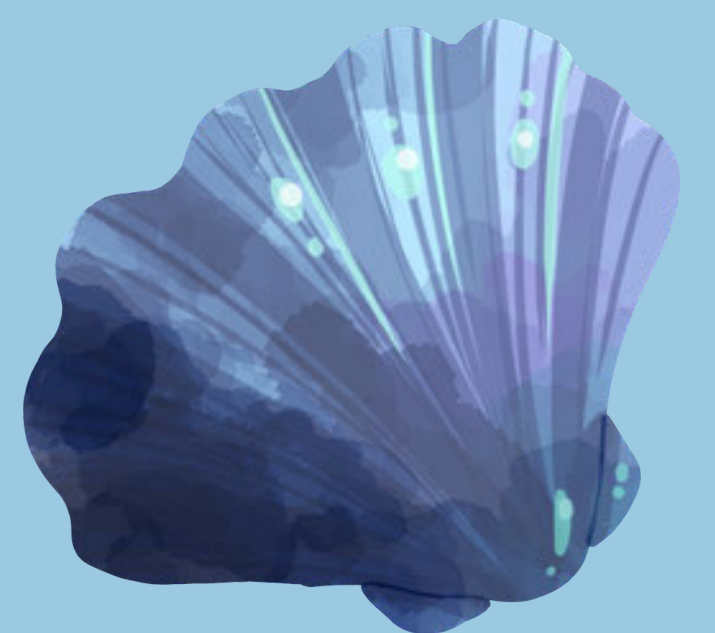
---

**Recuerda:** No tienes que tener todo resuelto antes de graduarte. Pero sí es útil saber qué dirección quieres tomar, aunque el camino se vaya ajustando sobre la marcha.





**TU PROCESO  
NO TERMINA  
AQUI;  
SIMPLEMENTE  
ESTA  
TOMANDO  
UNA NUEVA  
FORMA.**



# MIS METAS SMART



Ahora que tienes más claridad sobre hacia dónde vas, es momento de aterrizarlo en metas concretas.

## ¿Qué es una meta SMART?

Letra	Significa	Pregunta clave	Tus Respuestas
S – Específica	Define claramente qué quieres lograr	¿Qué exactamente quiero conseguir?	
M – Medible	Tiene un indicador claro de logro	¿Cómo voy a saber que lo logré?	
A – Alcanzable	Es retadora pero posible	¿Es realista con lo que tengo hoy?	
R – Relevante	Conecta con tus metas más grandes	¿Para qué me sirve lograrlo?	
T – Con tiempo	Tiene una fecha o plazo definido	¿Cuándo lo quiero lograr?	

# MIS METAS SMART



## **Meta a corto plazo (este semestre o los próximos 3 meses)**

¿Qué quiero lograr? ¿Cómo sabré que lo logré? ¿Cuándo?

---

---

---



## **Meta a mediano plazo (en el próximo año)**

¿Qué quiero lograr? ¿Cómo sabré que lo logré? ¿Cuándo?

---

---

---

## **Meta a largo plazo (en los próximos 3 a 5 años)**

¿Qué quiero lograr? ¿Cómo sabré que lo logré? ¿Cuándo?

---

---

---

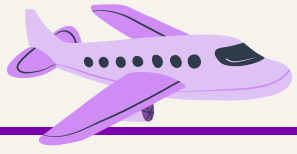


# HERRAMIENTAS HACIA EL FUTURO



*Las herramientas que construyes hoy te  
acompañarán mucho más allá de la  
universidad.*


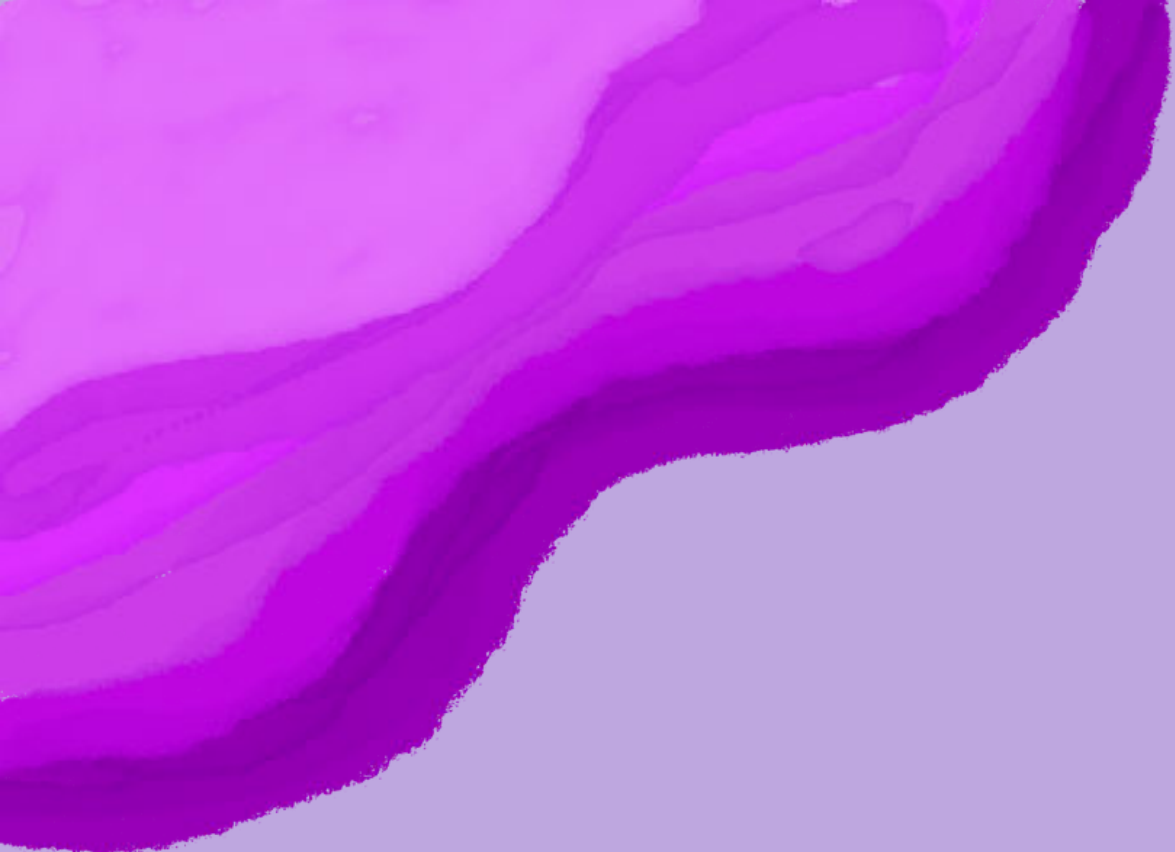
# MI CAJA DE HERRAMIENTAS



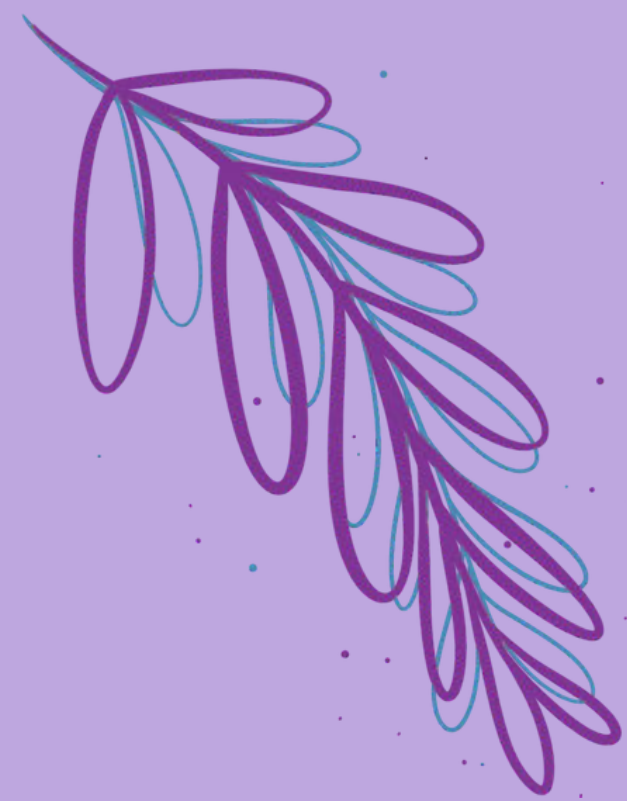
No importa en qué semestre estés: hay recursos que pueden ser útiles en cualquier momento de tu proceso universitario.



Esta sección es una caja de herramientas a la que puedes volver cuantas veces necesites.



**INCLUSO  
EN LOS DÍAS  
DIFÍCILES,,  
SIGUES AQUÍ,  
Y ESO  
YA DICE  
MUCHO DE TI.**



# PASOS CONCRETOS, RESULTADOS REALES



Organizar el semestre con intención te ayuda a no perder de vista lo que importa cuando el día a día se pone agitado. Esta hoja de ruta es simple: conecta lo que tienes que hacer con la meta.

## Instrucciones

Completa la tabla al inicio de cada semestre y consúltala cuando sientas que perdiste el rumbo.

Mes	Actividad o compromiso	Meta a la que aporta	¿Quién o qué me ayuda?

# CHEQUEO PERSONAL



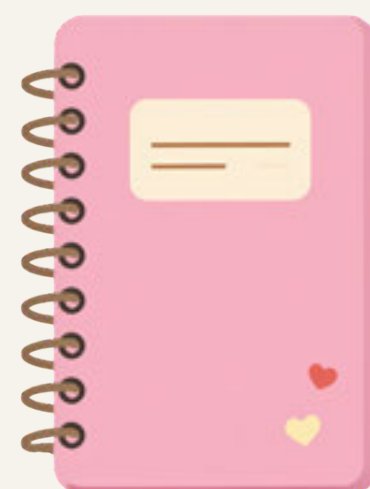
Una vez al mes, dedica 10 minutos a hacerte estas tres preguntas. Puedes escribir las respuestas en un cuaderno, en el celular o directamente aquí

**¿Cómo me siento?** (*Emocionalmente, físicamente, en tu vida académica y personal*)

---

---

---



**¿Voy hacia dónde quiero?** (*¿Estás avanzando en lo que te propusiste? ¿Hay algo que se desvió?*)

---

---

---

**¿Qué debo ajustar?** (*Una cosa pequeña que puedas cambiar esta semana*)

---

---

---



# MI CENTRO DE MANDO INTERNO



Tres técnicas breves que puedes usar en cualquier momento, sin importar el semestre en que estés:

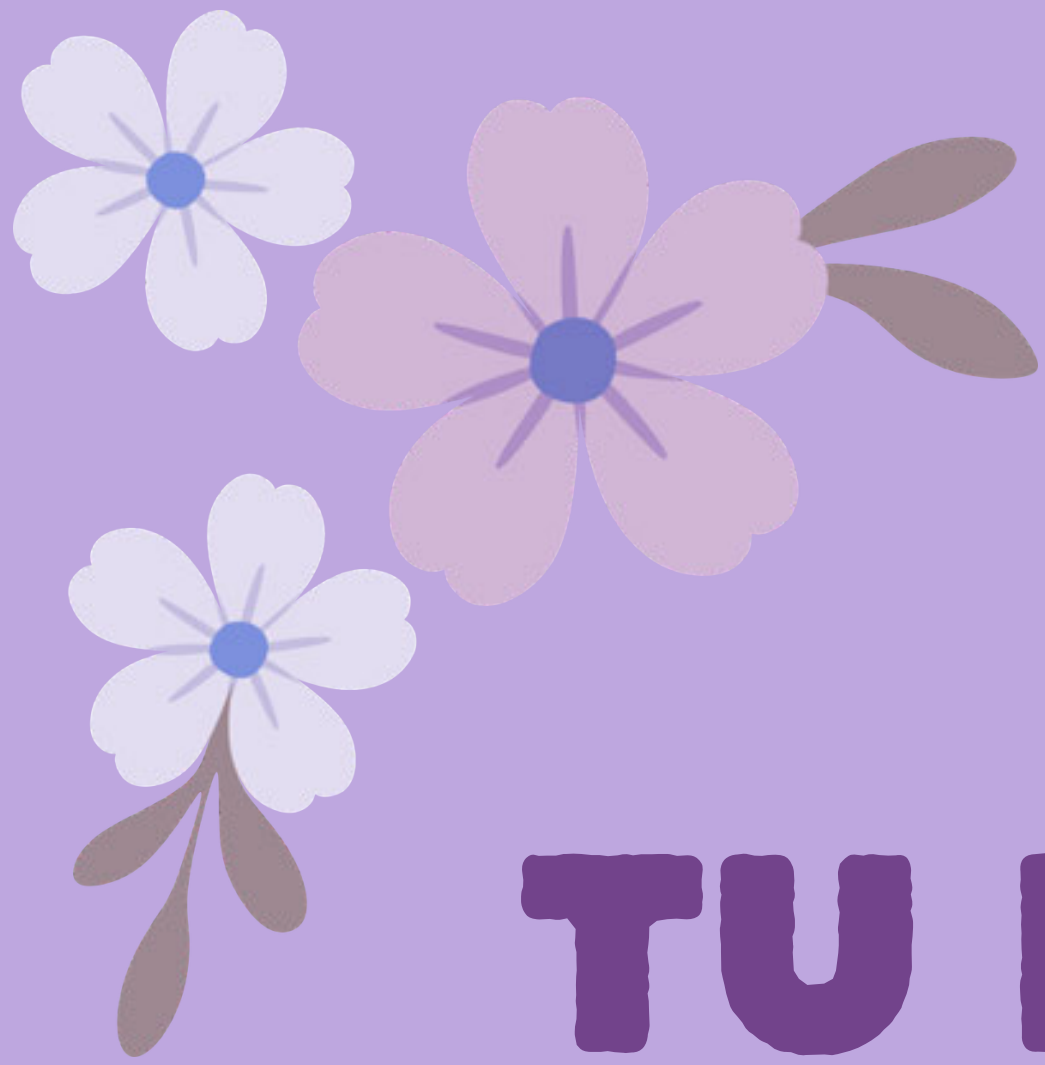
**Respiración 4-7-8:** Inhala 4 tiempos, sostén 7, exhala 8. Repite 4 veces. Útil antes de parciales, en momentos de bloqueo o cuando el estrés llega de golpe.



**Anclaje 5-4-3-2-1:** Nombra 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que escuchas, 2 que hueles, 1 que saboreas. Te regresa al presente cuando la mente se va a los peores escenarios.

**La micro pausa consciente:** Detente 3 a 5 minutos. Aléjate de la pantalla, estira el cuerpo, sal al balcón o simplemente cierra los ojos. No es perder el tiempo: es recuperarte para continuar mejor.





**TU PROCESO  
MERECE  
SER VIVIDO  
CON MAA,  
COMPASION  
Y MENOS  
EXIGENCIA.**



# MI RED DE APOYO



Tener claro con quién cuentas es tan importante como saber qué hacer. Completa esta red cada vez que sientas que estás solo/a, o ante algo difícil.

¿Para qué necesito apoyo?	¿A quién puedo acudir?	¿Cómo puedo contactarlo/a?
Apoyo emocional		
Apoyo académico		
Apoyo económico o administrativo		
Apoyo vocacional o de orientación		
Apoyo en la institución		

# UNA PROMESA CONMIGO



Este es un ejercicio simbólico pero poderoso. Volver a él en los momentos difíciles puede recordarte lo que decidiste cuando tenías claridad.

## CONTRATO DE COMPROMISO CONMIGO

Yo, \_\_\_\_\_, estudiante de  
\_\_\_\_\_, me comprometo conmigo mismo/a  
a:

*Lo que quiero lograr este semestre:*

\_\_\_\_\_

*La razón más importante por la que quiero continuar:*

\_\_\_\_\_

*Una acción concreta que haré diferente a partir de hoy:*

\_\_\_\_\_



*Cuando las cosas se pongan difíciles, me voy a recordar que:*

\_\_\_\_\_



*La persona o el recurso al que puedo acudir si lo necesito:*

\_\_\_\_\_

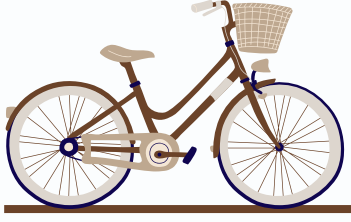
**Firma:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_



**TU PROCESO  
MERECE  
SER VIVIDO  
CON MAS,  
COMPASION  
Y MENOS  
EXIGENCIA.**



# EL FINAL DE LA RUTA



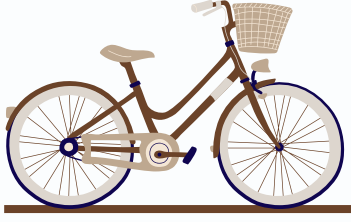
Has llegado al final de esta cartilla. O quizás no al final, sino a un punto de pausa, porque esta es una herramienta que puedes retomar cuando la necesites.

A lo largo de estas páginas te detuviste a mirarte, a reconocer lo que estás viviendo, a pensar hacia dónde quieres ir y a construir herramientas para cuando el camino se ponga difícil. Eso no es poco. De hecho, es exactamente lo que muchos estudiantes nunca se dan el tiempo de hacer.



***Hay algo importante que queremos dejarte:***

# EL FINAL DE LA RUTA



## ***Tu proceso no es lineal.***

No existe una trayectoria perfecta ni un estudiante que no haya dudado, que no haya tenido un semestre malo o que no haya querido dejarlo todo en algún momento. El camino universitario es zigzagueante por naturaleza, y eso está bien.



## ***Cambiar, dudar y ajustar es parte del camino.***

Dudar de tu profesión no significa que elegiste mal. Tener un semestre difícil no significa que no puedes. Necesitar ayuda no significa que eres débil. Todo es parte de crecer.

## ***Lo más importante es mantener una dirección con sentido.***

No tienes que tener todo claro. Pero sí es valioso saber qué es lo que importa para ti, por qué estás aquí y hacia dónde quieres moverte. Con esto, el resto se puede construir.



# EL FINAL DE LA RUTA

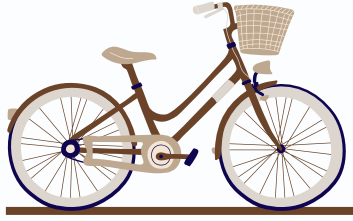


*Si en algún momento sientes que necesitas más acompañamiento del que esta cartilla puede darte, recuerda que no tienes que atravesar el camino solo/a. En Unicafam, el equipo de Bienestar y Trayectoria está disponible para acompañarte.*



*Todo lo que hoy eres también está hecho de los días en que decidiste seguir adelante, incluso cuando fue difícil. Quizás aún no veas todo lo que has crecido, pero has llegado más lejos de lo que crees. Y si alguna vez el camino pesa demasiado, recuerda que no tienes que recorrerlo solo/a.*

# ¿DISFRUTASTE DE ESTA CARTILLA?



Te invitamos a que nos dejes tu opinión y nos cuentes tu experiencia escaneando el siguiente código QR:



Recuerda que esta ruta puede orientarte y acompañarte, pero cada proceso universitario es diferente. Los cambios y aprendizajes que puedan surgir también dependen del compromiso y la participación activa de quien la utiliza.