

- Te recomendamos que la imprimas a color, la recortes y la pegues una atrás de la otra, esto te ayudará a apreciarla mejor.
- Si no tienes impresora a color, puedes imprimirla en el ITESO en el edificio Q5, taller 108 donde te recomendamos la imprimas en cartulina opalina para que resista el uso.

## Estrategia universitaria "123 por Mí"

Es una herramienta con enfoque centrado en soluciones, donde visualizas tus retos universitarios desde tus recursos y experiencias exitosas previas.

### 1. Retos universitarios

Lista tus retos para que los visualices y puedas abordarlos conscientemente.

Al hacerlo, tu mente buscará soluciones y en este momento es donde lo direccionas.

Recuerda que para resolver un problema es importante reconocer tus recursos.

El espacio es reducido para que diseñes una estrategia sencilla.

### 2. Tu vida en la universidad

Ubica y adapta tu contexto personal procurando ser compasivx, rescatando los momentos acertados y usándolos para crear una situación tu favor.

Cualquier cosa positiva que sabes te motiva o te enfoca, se vale, desde un contacto social o un hábito muy personal, hasta adoptar nuevas estrategias.

**Se compasivx.**

Recuerda que **tú eres tu centro y tu bienestar personal es clave para que puedas atender de la mejor manera tu travesía académica.**

Encuentra más información para tu bienestar en: [estudiantes.iteso.mx/salud-integral](https://estudiantes.iteso.mx/salud-integral)

Te apoyamos a llenar esta herramienta, agenda tu [acompañamiento aquí](#).

Descarga tu copia aquí



## 3. Acciones y estrategias

Aquí lista tus acciones para resolver.

### 1. Retos universitarios

Aquí lista las situaciones por atender.

### 2. Tu vida en la universidad

Aquí lista tus fortalezas o debilidades que puedan influir.



Considero mi valor y contexto:

Mi situación con compasión

Descanso sanamente:

Respiro  Medito  Duermo

Me energizo sanamente:

Me activo  Nutrición  Socializo  Me motivo

Mi estrategia personal:

¡Acompañanos a mejorar! Cuéntanos cómo te funcionó esta herramienta: [caxa@iteso.mx](mailto:caxa@iteso.mx)

Pega



## Ejemplos para llenado:

### 1. Retos:

Proyectos que requieren mucho tiempo de elaboración.  
Últimamente se te dificulta concentrarte.  
No te queda claro un tema en particular.  
Estás a punto de reprobar.  
Sobrecarga de materias.

### 2. Tu historia universitaria, te consideras:

Disperso: Me asigna varios bloques cortos de tiempo.  
Distraído: administro mi energía y enfoque.  
Estilo de aprendizaje: intento otros acercamientos al tema.  
Evalúo mi esfuerzo y contexto compasivamente.  
Me tengo paciencia, creí que podía pero surgió algo externo...

### 3. Acciones y estrategias:

Planeo mis tiempos desde que se asigna el proyecto.  
Formulo estrategias para concentrarme. ¡Me asesoraré!  
Existen asesorías académicas Entre Estudiantes!!!  
Dialogo con mi docente y me acompaño en CAXA  
Evalúo mi promedio global, opciones y recurso... en CAXA

Todos estos temas pueden ser complejos, si tienes dudas, asesórate

