



Registra & Aprecia: Tu aprendizaje y tu persona

Ejemplos de llenado:

	Bienestar	Consideraciones	
Me cuido	★★★★★	me siento muy bien!!!	ME ACTIVO <input checked="" type="checkbox"/> COMO BIEN <input checked="" type="checkbox"/> DUERMO BIEN <input checked="" type="checkbox"/>
Lo apropio	★★★★☆	Me gusta registrar	REGISTRO Y VALORO <input checked="" type="checkbox"/> MIS LOGROS <input checked="" type="checkbox"/> MIS METAS <input checked="" type="checkbox"/>
Comprendo	★★★★☆	¿Dónde pido ayuda?	PIDO AYUDA <input checked="" type="checkbox"/> PARTICIPO <input checked="" type="checkbox"/> RESUELVO <input checked="" type="checkbox"/>
Estoy atentx	★★★★☆	estar consciente de esto me ayuda a poner atención	ESTOY PRESENTE <input checked="" type="checkbox"/> EVALUO OPCIONES <input checked="" type="checkbox"/> ME INFORMO <input checked="" type="checkbox"/>
Me integro	★★★★☆	es difícil ser paciente...	SOY PACIENTE <input checked="" type="checkbox"/> COOPERO <input checked="" type="checkbox"/> CONVIVO <input checked="" type="checkbox"/>

Ejemplos de logros y reflexiones

Me ha sido un reto trabajar en equipo en Psicología I...
...tengo que ver cómo me acópla.



Buscar una estrategia para perderle la pena a asesorarme académicamente:

Me energizará mi llenar mi Bitácora... me toma algo de tiempo pero vale la pena!!!

Buscar asesorías académicas: Entre Estudiantes... son gratis!!!

Cada cambio de etapa es muy importante registrar tus logros y retos, hacerlo te ayudará a reforzar y valorar tu avance, aumentando así tu oportunidad de lograr tus metas.

A continuación, te presentamos algunas sugerencias y ejemplos de cómo registrar tu avance, logros y retos, además de opciones para que te hagas tu registro acompañado.

Acompáñate:



- **Acompañamiento:** en CAXA queremos acompañarte a vivir tu ciclo al máximo y nos encantaría apoyarte a apreciar y seguir mejorando tus habilidades y recursos académicos. Recuerda que también cuentas con acompañamiento psicoafectivo en C-Juven y espiritual, en CUI ya que no todo en la vida universitaria es académico.



- **Tutorías:** Procuran apoyarte, tienen la experiencia de abordarlo desde una perspectiva capacitada por un estudiante que ya ha vivido el proceso y le gusta compartirlo. **Acompáñate con ellos para llenar esta herramienta!!!**



- **Amistades:** Buscan lo mejor para ti, aprecian tus avances más objetivamente y tus retos compasivamente, además de que aprenden mutuamente de lo vivido.

Sesión de apreciación: #

FECHA

Tu persona

	Bienestar	Consideraciones	
Me cuido	★★★★★		ME ACTIVO <input type="checkbox"/> COMO BIEN <input type="checkbox"/> DUERMO BIEN <input type="checkbox"/>
Lo apropio	★★★★★		REGISTRO Y VALORO <input type="checkbox"/> MIS LOGROS <input type="checkbox"/> MIS METAS <input type="checkbox"/>
Comprendo	★★★★★		RECONOZCO MIS DUDAS <input type="checkbox"/> PARTICIPO <input type="checkbox"/> RESUELVO <input type="checkbox"/>
Me doy cuenta	★★★★★		PIDO AYUDA <input type="checkbox"/> EVALUO OPCIONES <input type="checkbox"/> ME INFORMO <input type="checkbox"/>
Me integro	★★★★★		SOY PACIENTE <input type="checkbox"/> COOPERO <input type="checkbox"/> CONVIVO <input type="checkbox"/>

Tus logros y reflexiones

Area for writing personal achievements and reflections, consisting of a large grid of dots.