

RESUMEN DEL PROGRAMA

Ayudo a estudiantes a convertir sus metas profesionales y de vida en acción autodirigida.

Colaboro con escuelas, universidades y programas para ayudar a sus estudiantes a manejar mejor su tiempo y atención, autorregular su aprendizaje, desarrollar confianza y convertir sus metas en acciones sostenibles. **También capacito a educadores, asesores académicos y mentores para reforzar estas capacidades en sus estudiantes.**

Los Problemas que Atiendo

Ingresar a la universidad o al mundo laboral no es lo mismo que *estar preparado para sus expectativas*. La universidad y el trabajo presentan nuevas exigencias para manejar el tiempo, aprender de manera independiente, comunicarse profesionalmente y tomar la iniciativa. Los marcos de preparación universitaria y profesional destacan estas capacidades como componentes esenciales para el éxito después de la escuela superior (Conley, 2012; NACE, s.f.). Enseñar a estudiantes a autorregular su aprendizaje puede mejorar su desempeño académico y motivación (Theobald, 2021).

Obtener buenas calificaciones no es lo mismo que *estar preparado para los desafíos de la vida*. Los estudiantes también necesitan oportunidades para desarrollar propósito, manejar sus emociones, construir relaciones de apoyo y responder constructivamente a los contratiempos. Conectar el aprendizaje con metas personales y contribuciones a los demás puede apoyar la persistencia académica (Yeager et al., 2014), y el aprendizaje socioemocional puede mejorar las actitudes y el bienestar estudiantil (Taylor et al., 2017).

Cómo Trabajo Con Estudiantes y Educadores

Ofrezco sesiones interactivas adaptadas al contexto de su programa, con métodos de enseñanza basados en evidencia, coaching individualizado y prácticas guiadas. A continuación, ejemplos de las destrezas y temas que trabajo con los estudiantes.

1 Definir un Rumbo

Los estudiantes exploran sus intereses y prioridades de vida, definen metas académicas, profesionales o personales específicas y explican por qué vale la pena perseguirlas.

2 Preparar un Plan

Dividen sus metas en acciones manejables, deciden cuándo y cómo actuar y practican estrategias para superar obstáculos internos y externos.

3 Actuar y Ajustar

Ponen sus planes en práctica entre sesiones, revisan qué facilitó o dificultó su progreso y aplican retroalimentación individualizada para definir los próximos pasos.

Ejemplos de Formato

Fast Track

4 sesiones

4 semanas consecutivas

Programa Completo

12 sesiones

12 semanas consecutivas

- Sesiones de 50 minutos a tres horas
- Modalidad presencial o virtual en vivo
- Disponibles en inglés y/o español

Una Colaboración Enfocada en los Retos y Prioridades de sus Estudiantes

Adapto las destrezas y actividades que atendemos a las prioridades de sus estudiantes y coordino las sesiones con la programación existente de su escuela o programa. Según sea acordado, este trabajo podría incluir los siguientes componentes para sus estudiantes, educadores e institución.

- Herramientas de planificación y ejercicios de autorreflexión para revisar metas, estrategias y progreso
- Orientación para educadores con estrategias y preguntas para reforzar la práctica entre sesiones
- Reunión final e informe sobre progreso estudiantil, comentarios y próximos pasos

Conversemos Sobre los Retos y Prioridades de sus Estudiantes

Conversemos sobre los retos de sus estudiantes, los apoyos actuales y cómo integrar este trabajo a su programa. Después, recibirá un enlace para solicitar un espacio de un semestre o un año.

Estoy aceptando 4 colaboraciones por semestre, independientemente del número de solicitudes que reciba. Si se acepta su solicitud, estaré entusiasmado de desarrollar una solución adaptada que ayude a sus estudiantes a convertir sus metas en acciones y progreso.

[Coordinemos una Conversación](#)