

ME PROYECTO
AL

FUTURO

¿QUIÉN QUIERO SER Y QUÉ VOY
A HACER PARA LOGRARLO?

ÍNDICE

TRAZAR MI RUMBO

APRENDER CON MÁS AUTONOMÍA

Encuentro 1	Descubrir qué me motiva	8
→ Identificación de intereses personales y fuentes de motivación.		
Encuentro 2	Pequeños hábitos, grandes cambios	12
→ Construcción de hábitos que favorecen el aprendizaje y el bienestar.		
Encuentro 3	Compararme con otros	16
→ Efectos de la comparación social en la autoestima y el desempeño.		
Encuentro 4	Conversaciones difíciles	20
→ Estrategias para expresar desacuerdos, poner límites y dialogar respetuosamente.		
Encuentro 5	Mirar más allá del presente	24
→ Proyección personal y construcción de metas a futuro.		
Encuentro 6	Cuando me organizo, estudio mejor	28
→ Planificación del tiempo y organización de tareas escolares.		

Encuentro 7	No siempre pienso igual	32
→ Revisión de ideas propias y apertura a nuevos puntos de vista.		
Encuentro 8	¿Entiendo o solo repito?	36
→ Diferencias entre comprensión profunda y memorización.		
Encuentro 9	Lo que hago bien y lo que me cuesta	40
→ Reconocimiento de fortalezas y aspectos a mejorar.		
Encuentro 10	Ampliar mi caja de herramientas	44
→ Profundización en las formas personales de aprender.		
Encuentro 11	¿Quién quiero ser?	48
→ Construcción de la identidad personal y proyección futura.		
Encuentro 12	Resuelvo problemas paso a paso	52
→ Estrategias metacognitivas para abordar situaciones complejas.		
Encuentro 13	Decisiones que empiezan a importar más	56
→ Impacto creciente de las decisiones en el proyecto personal.		
Encuentro 14	Modo concentración	60
→ Desarrollo de habilidades para sostener la atención en tareas complejas.		
Encuentro 15	Le doy forma a mis objetivos	64
→ Definición y planificación de metas personales.		
Encuentro 16	IA: Más allá de copiar y pegar	68
→ Uso reflexivo de la IA para potenciar el pensamiento autónomo.		
Anexo: organizadores, planificadores y espacios de registro		72