

The background is a detailed black and white line drawing collage. At the top, a magnifying glass is positioned over a folder labeled 'CONSTRUCTION'. Below this, a large, rounded rectangular box contains the title and subtitle. The central focus is a stack of books; the top book is 'LAW 101' with a pair of glasses resting on it, and the book below it is 'ART HISTORY 405'. To the right of the books lies a large adjustable wrench and a folding ruler. In the bottom left corner, there is a business card with a circular logo and a document titled 'RESUME' with a pen resting on it. The entire composition is set against a background of various papers and documents.

Banzai!

Universidad y Carreras

Cuaderno de Ejercicios de Habilidades para la Vida

2026–2027

¿Qué Sigue para Mí?

Antes de tomar decisiones sobre la universidad o carrera, es importante reflexionar sobre tus metas, valores e intereses. Al hacerlo, te estás preparando para el futuro que deseas.

¿Cuáles son tus fortalezas e intereses?

Enumera 3 cosas en las que eres bueno o que disfrutas.

1. Habilidad Académica: LAS RESPUESTAS VARÍAN; EJEMPLOS: REDACCIÓN DE ENSAYOS, RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, REALIZACIÓN DE EXÁMENES, LECTURA, PENSAMIENTO CRÍTICO

Ej: Escritura de ensayos, resolución de problemas, tomar exámenes, etc.

2. Habilidad Interpersonal: LAS RESPUESTAS VARÍAN; EJEMPLOS: TRABAJO EN EQUIPO, ORATORIA, COLABORACIÓN, EMPATÍA, LIDERAZGO

Ej: Trabajo en equipo, hablar en público, colaboración, etc.

3. Interés Personal: LAS RESPUESTAS VARÍAN; EJEMPLOS: JUEGOS, MEDIOS DIGITALES, ARTES ESCÉNICAS, PROGRAMACIÓN, MODA, DEPORTES

Ej: Medios digitales, teatro y actuación, tecnología y/o videojuegos, etc.

¿Cómo quieres que sea tu futuro?

4. Describe el tipo de vida que quieres en 10 años. Piensa en dónde quieres vivir, cómo quieres pasar tu tiempo y qué significa el éxito para ti.

LAS RESPUESTAS VARÍAN Y PUEDEN INCLUIR VISIONES AMPLIAS CON RESPECTO A LA UBICACIÓN, LOS OBJETIVOS PROFESIONALES Y DE ESTILO DE VIDA, Y LO QUE SIGNIFICA EL ÉXITO PARA ELLOS.

El Próximo Año...

5. ¿Qué quieres hacer inmediatamente después de la preparatoria? (Es posible que más de una de estas opciones se aplique, pero elige un camino que sientas como tu mayor prioridad o lo que quieres hacer primero.) TODAS LAS OPCIONES SON VÁLIDAS. HAGA HINCAPIÉ EN LA AUTOCONCIENCIA POR ENCIMA DE TENER UNA RESPUESTA CORRECTA.

- | | |
|--|--|
| ☐ Ir a la universidad | ☐ Tomar un año sabático o viajar |
| ☐ Ir a una escuela técnica o de oficios | ☐ Iniciar un negocio |
| ☐ Comenzar a trabajar tiempo completo | ☐ Agregar tu propia opción: _____ |
| ☐ Unirme al ejército | _____ |

6. ¿Qué es lo que más te interesa de este camino?

LAS RESPUESTAS VARÍAN; BUSCA LA ALINEACIÓN CON TUS PASIONES, OBJETIVOS O CURIOSIDAD.

7. ¿Cómo se alinea este camino con tus fortalezas o intereses?

LAS RESPUESTAS VARÍAN.

Imagina que has comenzado por este camino. Escribe una breve descripción de cómo se ve tu vida en el primer año respondiendo las siguientes preguntas:

8. ¿Dónde vivirás?

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN REFLEXIONAR DE MANERA REALISTA SOBRE LAS SITUACIONES DE VIDA BASÁNDOSE EN LA OPCIÓN QUE HAYAN ELEGIDO, COMO VIVIR EN CASA, EN UNA RESIDENCIA, CON COMPAÑEROS DE HABITACIÓN O EN LA BASE.

9. ¿Cómo se ve un día típico?

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN DESCRIBIR UNA RUTINA REALISTA DE UN DÍA LABORABLE, INCLUYENDO CLASES, TRABAJO, ENTRENAMIENTO U OTRAS RESPONSABILIDADES.

10. ¿Qué es emocionante e interesante?

LAS RESPUESTAS VARÍAN. ANIME A LOS ESTUDIANTES A NOMBRAR ALGO QUE LES MOTIVE O INSPIRE, COMO UNA NUEVA LIBERTAD, METAS, AFICIONES O SER MÁS INDEPENDIENTES.

11. ¿Qué dificultades o desafíos hay?

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN TENER EN CUENTA LAS DIFICULTADES REALISTAS A LAS QUE PODRÍAN ENFRENTARSE, COMO LA GESTIÓN DEL TIEMPO, LA NOSTALGIA, EL ESTRÉS ECONÓMICO O LA CARGA DE TRABAJO.

12. Si tu plan cambia, ¿qué otro camino considerarías? ¿Por qué?

LAS RESPUESTAS VARÍAN. DEBEN INCLUIR UNA DIRECCIÓN DIFERENTE, PERO AÚN ASÍ ÚTIL, CON RAZONAMIENTO.

Próximos Pasos

Sin importar qué camino elijas, cada futuro necesita algunos primeros pasos. Enumera 3 cosas que podrías hacer este año para avanzar hacia tu meta:

13. **LAS RESPUESTAS VARÍAN; EJEMPLOS: PROGRAMAS DE INVESTIGACIÓN, SOLICITAR BECAS, OBSERVAR EL TRABAJO DE UN PROFESIONAL, HABLAR CON UN MENTOR, PRACTICAR UNA HABILIDAD O BUSCAR LUGARES PARA**

14. **VIVIR.**

15. _____

Practicando Habilidades Interpersonales

¿Qué Son las Habilidades Interpersonales

Estudia los términos a continuación. Considera cómo se relacionan entre sí y cómo difieren.

Comunicación	Resolución de Problemas	Autogestión	Liderazgo	Profesionalismo
Escuchar	Análisis	Gestión del Tiempo	Trabajo en Equipo	Puntualidad
Expresión Oral	Creatividad	Responsabilidad	Colaboración	Etiqueta Telefónica
Empatía	Toma de Decisiones	Establecimiento de Metas	Flexibilidad	Confidencialidad
Mediación	Adaptabilidad	Manejo del Estrés	Fiabilidad	Seguir Instrucciones
Capacidad de Respuesta	Planificación	Organización	Iniciativa	Gestión de Conflicto

1. Después de leer la lista de habilidades, ¿cómo defines las habilidades interpersonales? ¿Cómo difieren de las habilidades técnicas (capacidades específicas que una persona aprende a través del entrenamiento)?

RESPUESTA DE EJEMPLO: LAS HABILIDADES SOCIALES SON CUALIDADES Y ATRIBUTOS QUE DETERMINAN LA FORMA EN QUE INTERACTÚAS CON LOS DEMÁS. LAS HABILIDADES TÉCNICAS SE ADQUIEREN A TRAVÉS DE LA FORMACIÓN Y SE CENTRAN EN TAREAS ESPECÍFICAS.

Elige tres habilidades interpersonales de la lista en las que sientes que sobresales y responde las siguientes preguntas:

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN IDENTIFICAR OTRA HABILIDAD SOCIAL QUE UTILIZAN HABITUALMENTE EN SITUACIONES COTIDIANAS. EJEMPLO:

Primera Habilidad Competente: TRABAJO EN EQUIPO.

2. ¿Dónde usas esta habilidad (escuela, trabajo, casa, etc.)? **RESPUESTA DE EJEMPLO: EN LA ESCUELA Y DURANTE EL ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL.**

3. ¿Qué es una cosa que haces que demuestra esta habilidad? _____

RESPUESTA DE EJEMPLO: AYUDO A MIS COMPAÑEROS DE CLASE A MANTENERSE ORGANIZADOS DURANTE LOS PROYECTOS EN GRUPO Y ME COMUNICO CON MIS COMPAÑEROS DE EQUIPO DURANTE LOS PARTIDOS.

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN IDENTIFICAR OTRA HABILIDAD SOCIAL QUE UTILIZAN HABITUALMENTE EN SITUACIONES COTIDIANAS. EJEMPLO: GESTIÓN DEL TIEMPO.

Segunda Habilidad Competente: _____

4. ¿Dónde usas esta habilidad (escuela, trabajo, casa, etc.)? _____

RESPUESTA DE EJEMPLO: EN LA ESCUELA Y AL COMPAGINAR LOS DEBERES CON MI TRABAJO A TIEMPO PARCIAL.

5. ¿Qué es una cosa que haces que demuestra esta habilidad? _____

RESPUESTA DE EJEMPLO: UTILIZO UNA AGENDA PARA LLEVAR UN SEGUIMIENTO DE LAS TAREAS Y PLANIFICAR CON ANTELACIÓN PARA NO QUEDARME ATRÁS.

LAS RESPUESTAS VARÍAN. EL ESTUDIANTE DEBE NOMBRAR UNA HABILIDAD SOCIAL QUE LE AYUDE A TRIUNFAR Y EXPLICAR CÓMO SE MANIFIESTA EN LA PRÁCTICA. EJEMPLO: COMUNICACIÓN

Tercera Habilidad Competente:

6. ¿Dónde usas esta habilidad (escuela, trabajo, casa, etc.)? _____

RESPUESTA DE EJEMPLO: EN CASA Y DURANTE MI TRABAJO DE FIN DE SEMANA EN UNA TIENDA MINORISTA.

7. ¿Qué es una cosa que haces que demuestra esta habilidad? _____

RESPUESTA DE EJEMPLO: EXPLICO LAS COSAS CON CLARIDAD A LOS CLIENTES Y HABLO DE LOS PROBLEMAS CON CALMA CON MIS HERMANOS.

Elige tres habilidades de la lista que crees que puedes mejorar y responde las siguientes preguntas.

LAS RESPUESTAS VARÍAN. EL ESTUDIANTE DEBE NOMBRAR UNA HABILIDAD SOCIAL QUE LE RESULTE DIFÍCIL. EJEMPLO: LIDERAZGO

Primera Habilidad a Mejorar:

8. ¿Por qué crees que podrías tener dificultades con esta habilidad? _____

EJEMPLO: SOY TÍPICAMENTE TÍMIDO A LA HORA DE COMPARTIR MIS IDEAS CON MIS COMPAÑEROS, LO QUE ME DIFICULTA SER LÍDER DE EQUIPO.

9. ¿Qué es una cosa que puedes hacer para mejorar esta habilidad? _____

EJEMPLO: MANTÉN UNA ACTITUD MÁS ABIERTA PARA TOMAR LA INICIATIVA EN LAS DISCUSIONES EN EL TRABAJO Y EN CASA.

LAS RESPUESTAS VARÍAN. EL ESTUDIANTE DEBE NOMBRAR OTRA HABILIDAD SOCIAL QUE DESEE MEJORAR. EJEMPLO: GESTIÓN DEL TIEMPO

Segunda Habilidad a Mejorar:

10. ¿Por qué crees que podrías tener dificultades con esta habilidad? _____

EJEMPLO: A VECES ESPERO HASTA EL ÚLTIMO MOMENTO PARA EMPEZAR LAS TAREAS, LO QUE ME DIFICULTA MANTENERME ORGANIZADO.

11. ¿Qué es una cosa que puedes hacer para mejorar esta habilidad? _____

RESPUESTA DE EJEMPLO: UTILIZO UNA AGENDA PARA LLEVAR UN SEGUIMIENTO DE LAS TAREAS Y PLANIFICAR CON ANTELACIÓN PARA NO QUEDARME ATRÁS.

LAS RESPUESTAS VARÍAN. EL ESTUDIANTE DEBE NOMBRAR UNA HABILIDAD SOCIAL QUE LE RESULTE DIFÍCIL. EJEMPLO: ADAPTABILIDAD

12. ¿Por qué crees que podrías tener dificultades con esta habilidad? _____

EJEMPLO: ME FRUSTRABA QUE LOS PLANES CAMBIARAN DE REPENTE, LO QUE ME HACÍA DIFÍCIL ADAPTARME RÁPIDAMENTE.

13. ¿Qué es una cosa que puedes hacer para mejorar esta habilidad? _____

EXAMPLE: PRACTICE STAYING CALM WHEN THINGS DON'T GO AS PLANNED AND LOOK FOR NEW WAYS TO SOLVE THE PROBLEM.

Reflexión Final

14. Piensa en alguien a quien admiras—¿qué habilidades interpersonales muestran y cómo las demuestran?

LAS RESPUESTAS VARÍAN; DEBEN INCLUIR AL MENOS UNA HABILIDAD ESPECÍFICA Y UN EJEMPLO DE CÓMO LA PERSONA LA UTILIZA.

Gestión del Tiempo

Manejar bien tu tiempo ahora puede prepararte para el éxito después de la preparatoria cuando tu horario se vuelva más complejo y seas responsable de mantenerte en el camino correcto.

¿A Dónde Va Tu Tiempo?

Estima cuántas horas pasas en cada una de las siguientes actividades durante un día de semana típico.

Actividad	Horas Gastadas
Arreglándome	<u>1</u>
En la escuela (tiempo de clase)	<u>7</u>
Tarea y estudio	<u>2</u>
Redes sociales y videojuegos	<u>2</u>
Deportes, clubes o actividades extracurriculares	<u>1.5</u>
Pasando tiempo con amigos/familia	<u>1</u>
Durmiendo	<u>8</u>
Relajándome/no haciendo “nada”	<u>1</u>
Otro:	<u>.5</u>

1. ¿Qué categoría toma más tiempo del que esperabas?

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN REFLEXIONAR HONESTAMENTE SOBRE LO QUE LES SORPRENDIÓ UNA VEZ QUE HICIERON UN SEGUIMIENTO DE SU TIEMPO. EJEMPLO: REDES SOCIALES Y VIDEOJUEGOS: NO ME DABA CUENTA DE LO RÁPIDO QUE PASABA EL TIEMPO.

2. ¿Hay algo para lo que desearías tener más tiempo?

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN NOMBRAR ALGO SIGNIFICATIVO A LO QUE LES GUSTARÍA DAR MÁS PRIORIDAD. EJEMPLO: ME GUSTARÍA TENER MÁS TIEMPO PARA LEER O RELAJARME ANTES DE ACOSTARME.

3. ¿Qué es un pequeño cambio que podrías hacer para equilibrar mejor tu día?

LAS RESPUESTAS VARÍAN. FOMENTE AJUSTES REALISTAS Y ALCANZABLES. EJEMPLO: PODRÍA GUARDAR MI TELÉFONO MIENTRAS HAGO LOS DEBERES PARA TERMINAR MÁS RÁPIDO Y TENER MÁS TIEMPO LIBRE.

Valores del Tiempo vs. Desperdiciadores de Tiempo

Valores del Tiempo: Actividades que apoyan tus metas, salud, relaciones o futuro. Te ayudan a recargarte, mantenerte organizado y aprender o desarrollar una habilidad.

Desperdiciadores de Tiempo: Actividades que consumen tiempo pero realmente no te ayudan a sentirte productivo, descansado o realizado. A menudo ocurren sin intención, interrumpen el enfoque, retrasan responsabilidades o te dejan sintiéndote agotado.

Etiqueta las siguientes actividades como **Valores del Tiempo (VT)** o **Desperdiciadores de Tiempo (DT)**—ten en cuenta que algunas actividades podrían ir en cualquier dirección (VT o DT).

LAS RESPUESTAS PUEDEN VARIAR. RESPUESTAS SUGERIDAS:

- | | |
|--|--|
| 4. Ver una serie en exceso DT _____ | 8. Navegar en redes sociales DT _____ |
| 5. Terminar una tarea VT _____ | 9. Dar un paseo VT _____ |
| 6. Discutir en un chat grupal DT _____ | 10. Leer un libro VT _____ |
| 7. Practicar una habilidad o deporte VT _____ | 11. Hablar con un amigo VT _____ |

Ahora responde las siguientes preguntas:

12. ¿Hubo alguna actividad que no estabas seguro cómo categorizar? ¿Por qué? _____

ACEPTA CUALQUIER RAZONAMIENTO BIEN FUNDADO: ALGUNAS ACTIVIDADES PUEDEN DEPENDER DEL CONTEXTO.

13. ¿Qué Valores del Tiempo quieres hacer más tiempo esta semana?

- **LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN ELEGIR ACTIVIDADES QUE SE AJUSTEN A SUS OBJETIVOS, SALUD, RELACIONES O SUPERACIÓN PERSONAL. EJEMPLOS: TOCAR LA GUITARRA, PASAR TIEMPO CON LA FAMILIA, LEER UN LIBRO, DORMIR MÁS, TRABAJAR EN UN PROYECTO PERSONAL, HACER EJERCICIO O SALIR A PASEO.**
- _____
- _____

14. ¿Qué es un Desperdiciador de Tiempo que quieres reducir—y cómo lo harás?

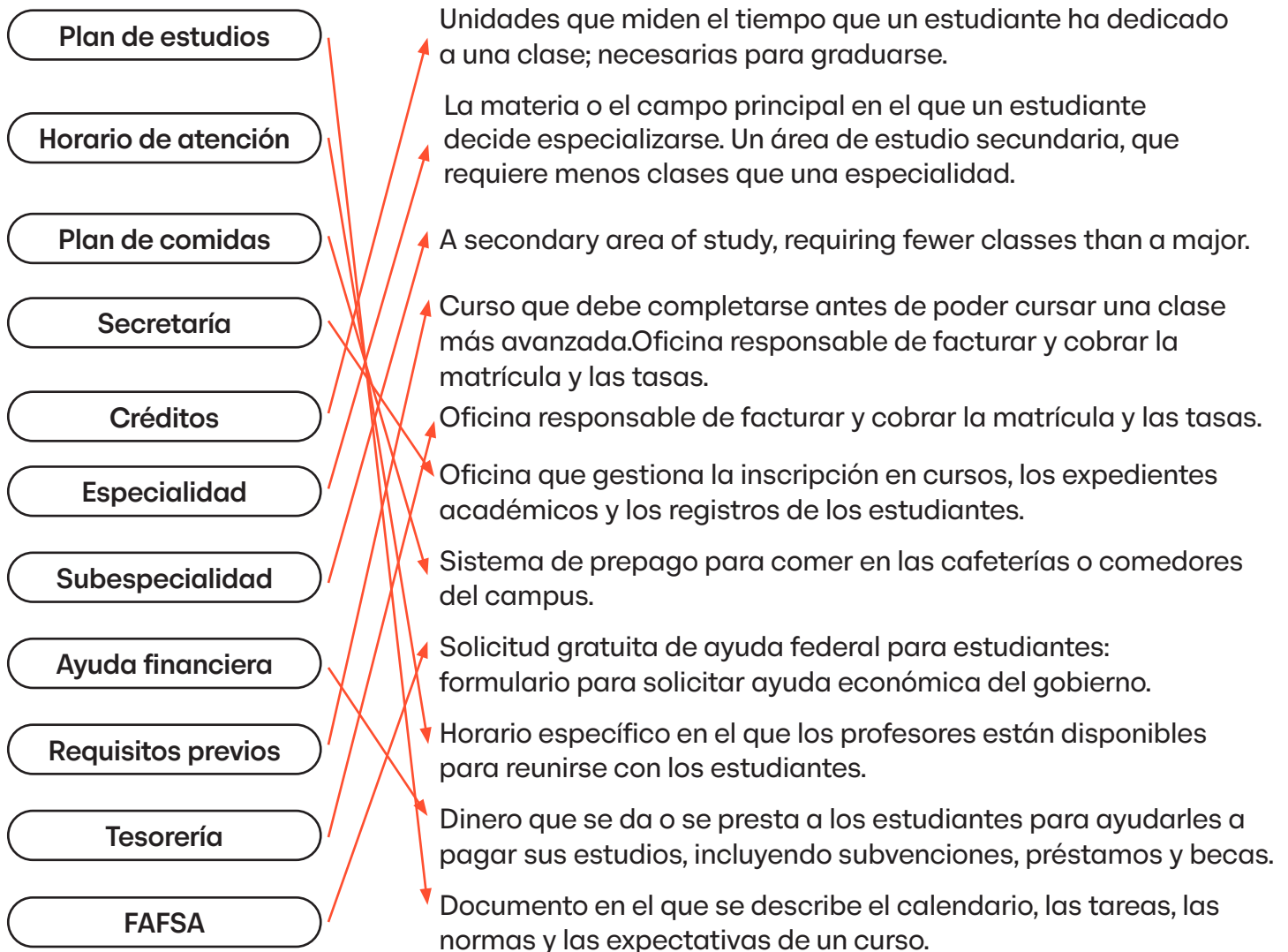
LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN IDENTIFICAR UNA ACTIVIDAD QUE LES HACE PERDER TIEMPO Y DESCRIBIR UNA ESTRATEGIA REALISTA PARA LIMITARLA. EJEMPLO: QUIERO REDUCIR EL TIEMPO QUE PASO NAVEGANDO EN MI TELÉFONO DESPUÉS DE LA ESCUELA. ESTABLECERÉ UN LÍMITE DE 30 MINUTOS PARA USAR LAS APLICACIONES Y DEJARÉ MI TELÉFONO EN OTRA HABITACIÓN MIENTRAS HAGO LOS DEBERES.

Preparación Universitaria

Ya sea que planees o no ir a la universidad, saber cómo funciona te ayuda a tomar decisiones informadas. También te ayuda a comparar la universidad con otros caminos, como la escuela técnica o los aprendizajes, donde muchas de las mismas habilidades (gestión del tiempo, presupuestación y uso de recursos tipo campus) aún se aplican.

Conoce la Jerga

1. Conecta el término con su definición.



2. ¿Qué te ayuda a comer en el campus—créditos o plan de comidas?

PLAN DE COMIDAS

3. ¿Qué oficina cobra tus pagos de matrícula—registrador o tesorero?

TESORERO

Investigación: Comprobación Rápida

Elige una escuela en la que podrías estar interesado en asistir—o incluso una cercana. Ve a su sitio web y encuentra respuestas a las siguientes preguntas.

4. Nombre de la Escuela: _____

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN ELEGIR UNA UNIVERSIDAD, ESCUELA TÉCNICA U OTRA OPCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR QUE LES INTERESE.

5. ¿Dónde está ubicada? _____

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LA UBICACIÓN DEBE INCLUIR LA CIUDAD Y EL ESTADO. FOMENTE LA ORTOGRAFÍA CORRECTA Y EL USO DEL SITIO WEB OFICIAL DE LA ESCUELA.

6. ¿Cuánto cuesta cada año? (Pista: busca “Matrícula y Cuotas” o “Costo de Asistencia”, a menudo se encuentra bajo “Admisiones” o “Ayuda Financiera.”):

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN CALCULAR EL “COSTE TOTAL DE LA MATRÍCULA” NO SOLO EL COSTE DE LA MATRÍCULA. A MENUDO INCLUYE ALOJAMIENTO, COMIDA, TASAS Y LIBROS. EJEMPLO: ALREDEDOR DE 18,000 DÓLARES AL AÑO PARA LOS ESTUDIANTES DEL ESTADO (INCLUYENDO ALOJAMIENTO Y TASAS).

7. ¿Qué es un recurso estudiantil que ofrece? (ej: tutoría, salud mental, ayuda profesional)? (Pista: busca “Servicios Estudiantiles”, “Vida del Campus” o “Servicios de Apoyo.”):

LAS RESPUESTAS VARÍAN. ANIME A LOS ESTUDIANTES A EXPLORAR LAS PÁGINAS DE «SERVICIOS PARA ESTUDIANTES» O «APOYO» Y A NOMBRAR UN RECURSO REAL. EJEMPLO: SERVICIOS DE ASESORAMIENTO GRATUITOS A TRAVÉS DEL CENTRO DE BIENESTAR.

8. ¿Qué es una cosa que te gustaría hacer fuera de clase? (Pista: Busca “Vida Estudiantil”, “Clubes y Organizaciones” o “Actividades del Campus.”)

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN NOMBRAR ALGO QUE LES RESULTE DIVERTIDO, INTERESANTE O ÚTIL, BASÁNDOSE EN LAS OFERTAS REALES DEL CAMPUS. EJEMPLO: JUGAR EN UNA LIGA DE FÚTBOL INTERUNIVERSITARIA.

Reflexión

9. ¿Qué te sorprendió más sobre esta escuela—y qué te gustaría saber más antes de decidir ir allí?

LAS RESPUESTAS VARÍAN. BUSQUE OBSERVACIONES Y PREGUNTAS QUE DEMUESTRE INTERÉS REAL O PENSAMIENTO CRÍTICO.

Hablemos en Serio: Vida Universitaria

10. Marca las 3 cosas principales que crees que serían más difíciles:

- | | |
|--|---|
| ☐ Gestión del tiempo | ☐ Estudiar efectivamente |
| ☐ Presupuestar dinero | ☐ Encontrar apoyo |
| ☐ Vivir con otros | ☐ Extrañar el hogar |

Escribe sobre una de tus elecciones

11. ¿Por qué crees que esto sería un desafío, y qué podría ayudar?:

LOS ESTUDIANTES IDENTIFICAN SUS RETOS PERSONALES Y EXPLICAN POR QUÉ LOS ESPERAN; NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS.

Constructor de Currículum

Esta actividad te ayudará a preparar toda la información relevante para crear un currículum. Completa cada sección.

Información de Contacto:

Nombre Completo:	INFORMACIÓN DE CONTACTO COMPLETA Y ADECUADA	
Número de Teléfono:		
Dirección de Correo Electrónico:		
Ciudad:		Estado:

Declaración de Resumen:

Escribe 2–3 oraciones sobre ti que destaquen tus fortalezas y metas.

UN RESUMEN QUE REFLEJA LOS PUNTOS FUERTES Y LOS OBJETIVOS

Experiencia de Trabajo/Voluntariado:

Título del Trabajo/Rol:	TRABAJO CLARO/ENTRADAS DE VOLUNTARIOS CON RESPONSABILIDADES
Organización:	
Fechas (Mes/Año - Mes/Año):	
Responsabilidades Clave/Logros:	
Título del Trabajo/Rol:	
Organización:	
Fechas (Mes/Año - Mes/Año):	
Responsabilidades Clave/Logros:	

Educación:Nombre de la Escuela: **CURSOS Y CERTIFICACIONES RELEVANTES** _____

Año de Graduación: _____

GPA (si es 3.0 o superior): _____

Cursos Relevantes: (Esto incluiría cualquier clase que hayas tomado o proyectos que hayas hecho que sean particularmente relevantes para el trabajo o escuela a la que estés aplicando.) _____
_____**Habilidades y Certificaciones***Enumera cualquier habilidad técnica, capacidades de idiomas, certificaciones o herramientas que sepas usar (ej: certificado en RCP, Microsoft Office, bilingüe).***CURSOS Y CERTIFICACIONES RELEVANTES**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Referencias:*Enumera 2-3 personas que puedan hablar positivamente sobre tu trabajo o carácter. Idealmente serían compañeros de trabajo, jefes o aquellos en posiciones de liderazgo por encima de ti, no miembros de la familia.***SELECCIÓN CUIDADOSA DE LAS REFERENCIAS**

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono/Correo: _____

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono/Correo: _____

Reflexión:

¿Qué quieres que alguien note primero cuando lea tu currículum y por qué? (Ejemplo: hablar con alguien en esa carrera, visitar un lugar de trabajo, tomar una clase, ver un video.)

LOS ESTUDIANTES DEBEN MENCIONAR UN ASPECTO CLAVE QUE DESEEN QUE UN EMPLEADOR TENGA EN CUENTA (POR EJEMPLO, EXPERIENCIA, ACTITUD, OBJETIVO).

Interconexiones: A Quién Conoces Importa

Hacer ejercicios significa construir relaciones que te ayuden a crecer y encontrar oportunidades. No se trata de fama o seguidores, se trata de conexiones genuinas donde se apoyan mutuamente. ¡Yadivina qué? ¡Ya lo estás haciendo!

¿Quién Está en Tu Círculo?

Think about people in your life who support you now—and people you'd like to connect with in the future. Fill in the list below.

Personas que Conozco (Red Actual)

Enumera personas que te ayudan a aprender, crecer o tener éxito. Estos podrían ser familia, maestros, entrenadores, jefes, mentores o amigos.

Persona o Rol

Cómo Me Apoyan o Qué Aprendo de Ellos

EJEMPLOS: PADRES, PROFESORES, ENTRENADORES, DIRECTIVOS, LÍDERES DE CLUBES

Personas que Me Gustaría Conocer (Red Futura)

Persona o Rol

Cómo Me Apoyan o Qué Aprendo de Ellos

BUSCA MODELOS A SEGUIR, PROFESIONALES, MENTORES Y RAZONES SIGNIFICATIVAS PARA CONECTAR.

Reflexión

1. ¿Cuál es una forma de conectar con alguien nuevo (ej: hacer una pregunta, ir a un evento, hablar con un maestro)?

EJEMPLOS: HACER UNA PREGUNTA, ASISTIR A UN EVENTO, ENVIAR UN CORREO ELECTRÓNICO A UN PROFESIONAL, HABLAR CON UN PROFESOR

2. ¿Cómo puede una red sólida y establecida apoyarte después de la preparatoria?

OPORTUNIDADES, ASESORAMIENTO, APOYO, RECOMENDACIONES

Preparación para Entrevistas

Las entrevistas son tu oportunidad de mostrar quién eres más allá de un currículum. Ayudan a los empleadores u oficiales de admisiones a aprender cómo piensas, te comunicas y resuelves problemas.

Ejercicios de Práctica

Lee cada pregunta y respóndela en 1–2 oraciones.

1. Háblame de ti. (¡Es tu resumen destacado! ¿Qué es algo de lo que estás orgulloso, aprendiendo o emocionado?)

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN DESTACAR ALGO QUE LES GUSTE, QUE ESTÉN APRENDIENDO O DE LO QUE SE SIENTAN ORGULLOSOS. EJEMPLO: “SOY UNA PERSONA CREATIVA A LA QUE LE ENCANTA LA FOTOGRAFÍA Y LA EDICIÓN DE VÍDEOS. ACTUALMENTE ESTOY CREANDO UN PORTAFOLIO PARA MIS SOLICITUDES DE ADMISIÓN A LA UNIVERSIDAD”

2. ¿Cuál es una fortaleza de la que estás orgulloso? (Elige una habilidad que uses en la escuela, trabajo o casa, y da un ejemplo rápido)

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN ELEGIR UNA HABILIDAD REAL Y EXPLICARLA BREVEMENTE CON CONTEXTO. EJEMPLO: «SOY MUY ORGANIZADO. UTILIZO UNA AGENDA TODOS LOS DÍAS PARA LLEVAR UN SEGUIMIENTO DE MIS TAREAS ESCOLARES Y MI HORARIO DE TRABAJO”.

3. Describe una vez que trabajaste en equipo. (Piensa en un proyecto grupal, deporte, trabajo o club—¿qué hiciste para ayudar?)

LAS RESPUESTAS VARÍAN. ANIME A LOS ESTUDIANTES A NOMBRAR UNA EXPERIENCIA EN EQUIPO Y SU PAPEL EN ELLA. EJEMPLO: “DURANTE UN PROYECTO CIENTÍFICO EN GRUPO, PREPARÉ LAS DIAPOSITIVAS DE LA PRESENTACIÓN Y AYUDÉ A DIVIDIR EL TRABAJO DE MANERA JUSTA”.

4. ¿Cuál es una debilidad tuya o algo que aún estás aprendiendo? (Evita decir que una debilidad es secretamente una fortaleza, elige algo que realmente quieras mejorar y comparte una forma en que estás trabajando en ello.)

LAS RESPUESTAS VARÍAN. RECUERDE A LOS ESTUDIANTES QUE EVITEN LAS RESPUESTAS CLICHÉS Y SEAN SINCEROS SOBRE ALGO EN LO QUE ESTÁN TRABAJANDO. EJEMPLO: “ME PONGO NERVIOSO AL HABLAR DELANTE DE GRUPOS, ASÍ QUE HE EMPEZADO A OFRECERME VOLUNTARIO PARA LEER EN CLASE MÁS A MENUDO”.

5. ¿Cómo manejas el estrés o la presión? (Comparte una estrategia que te ayude a mantenerte calmado o enfocado en situaciones difíciles.)

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN NOMBRAR UNA ESTRATEGIA REAL Y SALUDABLE. EJEMPLO: “CUANDO ME SIENTO ABRUMADO, LO ANOTA TODO Y CREO UNA LISTA DE COMPROBACIÓN. ME AYUDA A MANTENER LA CONCENTRACIÓN”.

Plan de Juego para Entrevistas

Completa tu plan de preparación personal:

6. Lo que vestiré: **EJEMPLO: “PANTALONES NEGROS Y CAMISA ABROCHADA CON BOTONES”**

7. Una pregunta que espero que hagan: **EJEMPLO: “¿QUÉ TE GUSTA HACER FUERA DE LA ESCUELA?”**

8. Una pregunta que les haré: **EJEMPLO: “¿CÓMO ES UN DÍA TÍPICO EN ESTE PUESTO?”**

9. Una forma en que me mantendré calmado si estoy nervioso: **EJEMPLO: “RESPIRARÉ PROFUNDAMENTE ANTES DE RESPONDER Y ME RECORDARÉ A MÍ MISMO QUE HE PRACTICADO”.**

¿Estás Listo para Mudarte?

Lista de Verificación de Habilidades para la Vida

1. Marca las tareas que ya te sientes seguro haciendo por tu cuenta.

AUTOVALORACIÓN DEL ESTUDIANTE – SIN CALIFICACIÓN.

- | | |
|--|--|
| ☐ Lavandería | ☐ Cocinar una comida básica |
| ☐ Lavar platos | ☐ Organizar una habitación |
| ☐ Sacar la basura y reciclaje | ☐ Crear un presupuesto |
| ☐ Limpiar una estufa u horno | ☐ Entender quéfacturas pagar y cuándo (renta, teléfono, internet, etc.) |
| ☐ Limpiar un refrigerador | ☐ Usar una cuenta bancaria o tarjeta de débito |
| ☐ Limpiar un baño | ☐ Entender impuestos y deducciones en un cheque de pago |
| ☐ Barrer, aspirar y trapear | |
| ☐ Reemplazar filtros de aire | |
| ☐ Hacer compras de supermercado | |

2. ¿Qué quieres aprender o practicar antes de mudarte?

LAS RESPUESTAS VARÍAN. LOS ESTUDIANTES DEBEN ELEGIR UNA TAREA DE LA LISTA O OTRA HABILIDAD DE LA VIDA REAL SOBRE LA QUE NO SE SIENTAN SEGUROS. EJEMPLO: «QUIERO APRENDER A CREAR Y CUMPLIR UN PRESUPUESTO MENSUAL PARA NO GASTAR DE MÁS EN ALQUILER Y COMIDA».

3. ¿Quién podría ayudarte a desarrollar esas habilidades (familia, maestro, amigo, en línea, etc.)?

ANIME A LOS ESTUDIANTES A PENSAR EN PERSONAS O RECURSOS DE CONFIANZA A LOS QUE PUEDAN RECURRIR. EJEMPLO: «MI HERMANO MAYOR ES MUY BUENO CON EL DINERO Y ME HA DICHO QUE ME AYUDARÁ A APRENDER. TAMBIÉN PODRÍA VER VÍDEOS DE YOUTUBE SOBRE CÓMO HACER UN PRESUPUESTO».

Firmando un Contrato de Arrendamiento

Un contrato de arrendamiento es un acuerdo legal entre un propietario (dueño de la propiedad) y un inquilino (¡tú!) que explica las reglas, responsabilidades y costos de rentar un lugar para vivir. Antes de firmar uno, es importante leerlo cuidadosamente y hacer preguntas si algo no está claro.

Cláusula de Contrato de Muestra

Aquí hay un ejemplo de una cláusula de un acuerdo de arrendamiento. Léelo cuidadosamente y luego responde las siguientes preguntas::

ACUERDO DE ARRENDAMIENTO (extracto):

El inquilino acepta rentar la unidad en 123 Oak Street por \$850 por mes, con vencimiento el primero de cada mes. Se requiere un depósito de seguridad reembolsable de \$500. El término del arrendamiento es por doce meses y comienza el 1 de septiembre. El inquilino debe dar treinta días de aviso antes de mudarse. Los servicios públicos, incluyendo agua y basura, están incluidos; el inquilino es responsable de la electricidad e internet. El propietario acepta manejar reparaciones relacionadas con plomería, calefacción y electrodomésticos.

4. ¿Cuál es la renta mensual del apartamento? \$ 850
5. ¿Cuál es el depósito de seguridad? \$ 500
6. ¿Cuál es el término del arrendamiento? 12 MESES
7. ¿De qué es responsable el inquilino? ELECTRICIDAD E INTERNET
8. ¿De qué es responsable el propietario? REPARACIONES DE FONTANERÍA, CALEFACCIÓN Y ELECTRODOMÉSTICOS
- Imagina que estás a punto de rentar tu primer apartamento. ¿Cuáles son dos preguntas que querrías hacerle al propietario antes de firmar?
9. EJEMPLOS: ¿SE ADMITEN MASCOTAS? ¿HAY ALGUNA TARIFA POR RETRASO EN EL PAGO? ¿PUEDO PINTAR LAS PAREDES?
10. _____

Expectativas de Compañeros de Cuarto:

Muchas personas viven con compañeros de cuarto cuando se mudan por primera vez. Es importante establecer expectativas para hacer de este un ambiente divertido y saludable. Encierra en un círculo las expectativas que quieres y/o enumera las tuyas propias.

LOS ESTUDIANTES DEBEN ELEGIR O CREAR EXPECTATIVAS QUE FAVOREZCAN UNA CONVIVENCIA SALUDABLE.

11. Limpieza/Quehaceres

- ☐ una tabla de quehaceres predeterminada
- ☐ todos limpian después de sí mismos
- ☐ limpieza profunda cada mes
- ☐ áreas/tareas asignadas para cada persona
- _____
- _____
- _____

12. Invitados/Visitantes

- ☐ evitar invitados cuando sea posible
- ☐ comunicar cuando vienen invitados
- ☐ no quedarse a dormir
- ☐ avisar antes de hacer una fiesta
- _____
- _____
- _____

13. Ruido/Horas de Silencio

- ☐ todo vale
- ☐ mantenerlo silencioso durante la noche
- _____
- _____
- _____

14. Artículos Compartidos/Comida

- ☐ reemplazar lo que comes
- ☐ etiquetar comida no compartida
- _____
- _____
- _____



banzai.org
888.822.6924
support@banzai.org

Cuaderno de Ejercicios Universidad y Carreras
©2026 Todos los derechos reservados.