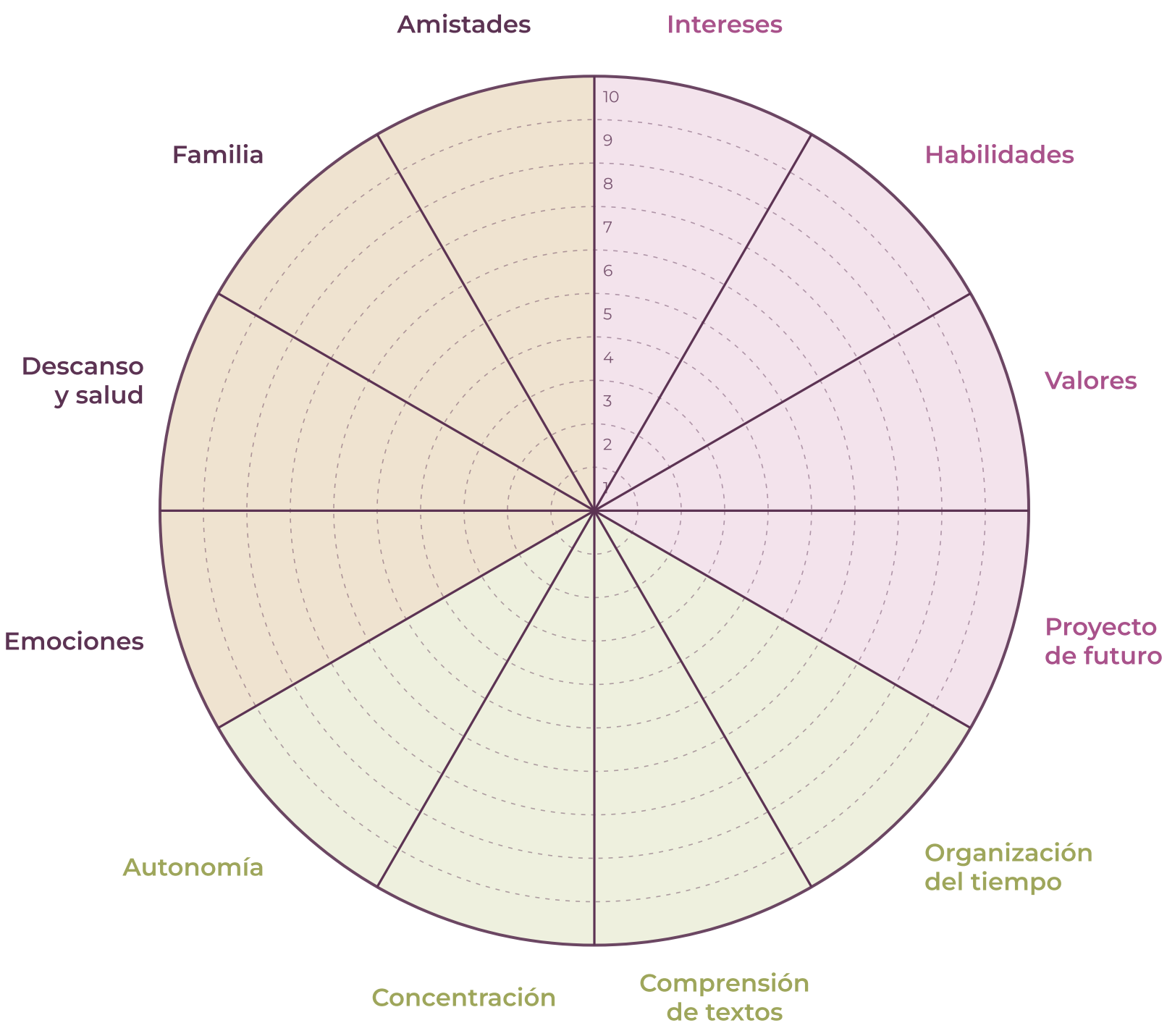
MARCELA CAPUTO

Rueda del Estudiante

¿Cómo estás hoy como estudiante? Una mirada completa antes de decidir por dónde empezar.



Cómo completarla

1. Lee cada área. 2. Puntúa del 1 al 10 cómo está hoy, no cómo te gustaría que estuviera (el 1 va en el centro y el 10 en el borde). 3. Pinta cada área hasta ese número. 4. Mira la forma que te quedó. 5. Elige un área para comenzar.

El área que elijo: _____

Mi primer paso: _____

© Marcela Caputo · Todos los derechos reservados. Material de uso personal: prohibida su reproducción total o parcial, su venta o su uso con fines comerciales sin autorización.

MARCELA CAPUTO

Una pregunta para cada área

Léela antes de puntuar. No hay respuestas correctas: solo la tuya, hoy.

QUIÉN SOY

Intereses
¿Qué temas te dan curiosidad aunque nadie te los pida?

Habilidades
¿Qué te sale bien? ¿Para qué te buscan los demás?

Valores
¿Qué es importante para ti en lo que elijas hacer: ayudar, crear, aprender, tener tiempo libre?

Proyecto de futuro
¿Cómo te imaginas dentro de cinco años? ¿Qué paso pequeño podrías dar este mes?

CÓMO ESTUDIO

Organización del tiempo
¿Sabes qué tienes que hacer esta semana y en qué momento lo vas a hacer?

Comprensión de textos
Cuando terminas de leer, ¿puedes explicar con tus palabras lo que leíste?

Concentración
¿Cuánto tiempo puedes estudiar sin mirar el celular?

Autonomía
¿Qué resuelves por tu cuenta y en qué todavía necesitas que otros te resuelvan?

CÓMO ESTOY

Emociones
¿Cómo manejas los nervios antes de un examen o cuando algo no sale como esperabas?

Descanso y salud
¿Duermes lo suficiente? ¿Te mueves, comes bien, tienes ratos de pausa?

Familia
¿Sientes que en tu casa entienden lo que estás eligiendo y lo que te cuesta?

Amistades
¿Tienes con quién compartir lo que te pasa con el estudio?

© Marcela Caputo · Todos los derechos reservados. Material de uso personal: prohibida su reproducción total o parcial, su venta o su uso con fines comerciales sin autorización.

MARCELA CAPUTO



¿Evaluamos tu rueda juntos?

Soy Marcela: docente, coach y neuropsicoeducadora, con más de 35 años en educación.
Acompaño a estudiantes desde el final del secundario hasta el primer empleo.

- Miramos tu rueda tal como está hoy.
- Elegimos el área que más está pesando.
- Te llevas un primer paso concreto para tu estudio.

Si eres madre o padre, puedes escribirme tú: en la primera consulta puede participar la familia.

Escríbeme por WhatsApp

Sesiones online por Meet. Se abonan por adelantado.
El coaching no reemplaza un acompañamiento psicológico.

© Marcela Caputo · Todos los derechos reservados. Material de uso personal: prohibida su reproducción total o parcial, su venta o su uso con fines comerciales sin autorización.