

## Acto de equilibrio

---

### Instrucciones para estudiantes

Desarrollar la capacidad de equilibrar tu trabajo escolar y otros compromisos no es sencillo. Cuando puedas administrar por tu cuenta las diferentes responsabilidades, será más probable que estés preparado a nivel mental, físico y emocional para aprender. Pero no te preocupes; estas aptitudes de autocontrol, como la capacidad social, el poder emocional y la resiliencia se pueden desarrollar para ayudarte a manejar mejor el estrés y preservar un bienestar positivo. Comienza identificando la manera en que has manejado el estrés en el pasado para poder reconocer estas estrategias cuando el equilibrio entre el trabajo y la vida parece perderse.

- 1 En nuestro perfil de **Acerca de mí** de Xello, agrega entre 5 y 10 experiencias pasadas y actuales a tu línea de tiempo de **Experiencia**. Estos pueden incluir:
  - experiencias de **trabajo** relacionadas, como la preparación profesional por observación o un trabajo de verano pago;
  - experiencias **voluntarias**, como la de ser tutor estudiante, acompañante de personas grandes de la comunidad o miembro activo de un comité social de la escuela;
  - experiencias de **educación** formal, como las de trabajar para obtener el diploma de secundaria o hacer cursos adicionales;
  - experiencias de **vida**, como las de actuar en un evento local, participar en una competencia de robótica, participar con éxito en un viaje de educación al aire libre, completar una capacitación en primeros auxilios, recibir reconocimiento por liderazgo ambiental, aprobar un examen de música nivelado o llegar a obtener un nuevo cinturón en artes marciales.
- 2 Por cada experiencia que agregues, incluye una breve reflexión sobre lo siguiente:
  - Lo que te gustó: esto podría incluir información sobre las personas con las que trabajaste, las metas que alcanzaste o las tareas que completaste.
  - Lo que te planteó desafíos: piensa en ocasiones en que fue difícil equilibrar esto con otros roles. ¿A qué aptitudes o estrategias recurriste para tener éxito? (p. ej, flexibilidad, organización, concentración, automotivación y trabajo bajo presión).
  - Lo que aprendiste: capta las estrategias que pusiste en práctica y describe cómo se podrían transferir a otras experiencias.
- 3 Opcional: ¿identificaste aptitudes de estas experiencias que aún no hayas agregado a tu inventario de aptitudes en el perfil de Xello? Si las identificaste, agrégalas y califícalas.