

1. El desafío: ¿Qué situación difícil has enfrentado o estás enfrentando?

2. Lo que sentí: ¿Qué emociones o pensamientos surgieron ante esa situación?

3. Lo que hice: ¿Qué acciones tomé para enfrentarla? ¿Qué decisiones me ayudaron a seguir adelante?

4. Mis fortalezas: ¿Qué cualidades personales descubrí o utilicé para superar esa situación? Por ejemplo: paciencia, responsabilidad, perseverancia, creatividad, disciplina, valentía, capacidad para pedir ayuda o adaptabilidad.

5. Lo que aprendí: ¿Qué aprendí de esa experiencia sobre mí mismo/a?

6. Mi próximo paso: Ante las dificultades que pueda enfrentar en el futuro, ¿qué actitud o fortaleza quiero desarrollar para responder de una mejor manera?

7. Para cerrar: Completa esta frase:

Aunque no siempre puedo controlar las circunstancias que me rodean, sí puedo:
