

¿Qué pequeña meta te gustaría alcanzar y qué acción concreta puedes comenzar a



¿Qué has mejorado en ti, aunque otras personas no lo hayan notado?

¿Qué habilidad, enseñanza o fortaleza descubriste durante ese proceso?

¿Qué dificultad enfrentaste y qué hiciste para seguir adelante?



¿Qué has conseguido últimamente y de lo que te sientes orgulloso/a?

Paso 3. Reconoce tu esfuerzo

Completa esta frase:

Hoy me siento orgulloso/a de mí porque _____, y quiero seguir avanzando por medio de _____.

Lee tu respuesta y recuerda que tu valor como persona no depende únicamente de tus resultados. Tu esfuerzo, tus aprendizajes y tu disposición para seguir creciendo también merecen reconocimiento.