

Un momento para mí

Autoconocimiento y valores

Cuaderno de reflexión · Puedes escribir, pausar y volver cuando lo necesites.

01 Nombrar el momento

Date un espacio breve para escribir cómo estás hoy. Puedes nombrar una emoción, una sensación o una preocupación sin tener que resolverla enseguida.

02 Reconocer lo importante

¿Qué quieres cuidar en esta etapa: tus vínculos, tu descanso, tu aprendizaje u otra parte de tu vida? Escoge algo que tenga sentido para ti.

03 Un paso posible

Piensa en una acción pequeña que esté a tu alcance. Puedes ajustarla a tu energía y circunstancias. Pedir apoyo también puede ser un paso.

Este material invita a la reflexión y no sustituye una evaluación ni un tratamiento psicológico. Si una actividad te resulta abrumadora, puedes detenerte y buscar acompañamiento profesional.

Mi espacio para escribir

Fecha: _____ Puedes dejar preguntas sin responder.

Hoy noto que...

Algo importante para mí en esta etapa es...

Un paso pequeño que puedo intentar es...

Para continuar: puedes llevar estas reflexiones a tu próxima consulta.

Lectura complementaria: OMS, En tiempos de estrés, haz lo que importa (2020).