

Vivir sin Evitar

ACT para la Ansiedad Social · Programa de 8 sesiones

Un cuadernillo práctico para relacionarte de otra manera con tu ansiedad social.

Incluye explicaciones breves, ejercicios y espacio para tus reflexiones.

Nombre: _____

Fecha de inicio: _____



BIENVENIDA

El Primer Paso es el Más Valiente

Iniciar un proceso terapéutico requiere valentía. Estar aquí ya es una forma de avanzar y de abrirte a un cambio posible.

Durante las próximas 8 sesiones, la ACT te ayudará a relacionarte de otra manera con tu ansiedad social para vivir con más libertad.

Qué esperar del programa

- Explicaciones breves y claras en cada sesión
- Ejercicios prácticos para aplicar entre sesiones
- Espacios de reflexión para observar tu experiencia
- Herramientas para actuar con más libertad, incluso con ansiedad

Para reflexionar

¿Qué me hizo decidir comenzar este viaje?

¿Qué espero de este programa?

¿Qué es la Terapia de Aceptación y Compromiso?

ACT significa **Terapia de Aceptación y Compromiso**. Es un enfoque psicológico basado en evidencia que ayuda a vivir mejor con la ansiedad, en lugar de intentar eliminarla por completo.

Aceptar

Permitir lo que sientes sin que controle tus decisiones.

Observar

Ver tus pensamientos como pensamientos, no como hechos.

Valores

Elegir lo que realmente importa en tu vida.

Actuar

Dar pasos valientes aunque aparezca el miedo.

🔍 Ejercicio práctico

¿Qué has intentado para controlar la ansiedad social?

Escribe una o dos estrategias que hayas usado y qué efecto tuvieron.

Respuesta:





BLOQUE 1 · SESIONES 1 Y 2

Aceptación y Libertad de los Pensamientos

En este bloque aprenderás que intentar controlar o eliminar pensamientos y emociones suele aumentar la ansiedad. La aceptación te ayuda a notar lo que aparece sin luchar con ello, para responder con más libertad y actuar según tus valores.

¿Por qué controlar no funciona?

- Suprimir un pensamiento lo hace más presente.
- Buscar certeza total aumenta la duda y la vigilancia.
- Evitar alivia a corto plazo, pero refuerza el miedo.
- Luchar con la ansiedad agota y reduce tu libertad.

¿Qué hace la aceptación?

- Te ayuda a observar sin fusionarte con lo que piensas.
- Reduce la pelea interna.
- Permite responder con más calma.
- Abre espacio para actuar según tus valores.

Ejercicio práctico

1. Piensa en una situación social reciente.
2. Escribe el pensamiento automático que apareció.
3. Completa: *"Estoy notando que mi mente me dice..."*
4. Escribe una respuesta más útil y compasiva.

📌 **Meta:** notar, permitir y elegir el siguiente paso.

Espacio para escribir

Situación:

Pensamiento ansioso:

Frase de aceptación:

Estoy notando que mi mente me dice...

Respuesta más útil:

Presencia y Observación de Ti Mismo

En este bloque aprenderás dos habilidades clave para relacionarte mejor con la ansiedad social: **volver al presente** y **observar tus pensamientos sin juzgarlos**. El objetivo no es eliminar la ansiedad al instante, sino estar más consciente de lo que ocurre en tu cuerpo y en tu mente para responder con más calma y libertad.

Técnica 1: anclaje al presente

- **Respira:** inhala 4 segundos y exhala 6; repite 3 veces.
- **Observa:** nota un detalle del cuerpo, un sonido o un objeto cercano.

Técnica 2: observar sin juzgar

- **Nombra:** identifica lo que aparece: "preocupación", "juicio", "recuerdo".
- **Frase útil:** *"Estoy teniendo el pensamiento de que..."*

Ejercicio práctico

1. Siéntate cómodo y haz tres respiraciones lentas.
2. Durante 1 minuto, nota cuerpo, respiración y entorno.
3. Si aparece un pensamiento, nómbralo y vuelve al presente.

i Practicar esto no vacía la mente: te entrena para volver al ahora con amabilidad.



Valores y Conexión Humana

En este bloque te enfocas en lo que de verdad te importa. Los valores te ayudan a decidir cómo quieres vivir, incluso cuando aparece la ansiedad, y convierten la exposición en un paso hacia una vida más auténtica y con sentido.

Metas vs. valores

Meta: algo concreto que quieres lograr y marcar como cumplido.

Valor: una dirección de vida que te guía de forma continua.

Las metas se alcanzan; los valores se practican cada día.

Ejercicio: mis 3 valores principales

Escribe 3 valores que quieras cultivar ahora mismo.

1. _____
2. _____
3. _____



Acción Valiente y Libertad

En este bloque final integras lo aprendido: aceptación, presencia y valores. La idea no es esperar a que desaparezca la ansiedad para actuar, sino avanzar con ella presente, dando pasos pequeños y valiosos. La libertad aparece cuando eliges actuar desde lo que importa, incluso con miedo.

Exposición por miedo

Actúo para sentir menos ansiedad o escapar del malestar.

- Busco seguridad
- Evito equivocarme
- Quiero que el miedo desaparezca

Exposición por valores

Actúo porque algo importa y quiero vivir de forma más auténtica.

- Me acerco a lo que valoro
- Hago espacio al miedo
- Elijo avanzar aunque no sea cómodo

Ejercicio: una acción valiente

Elige una situación que estás evitando y escribe una acción pequeña, concreta y realista para esta semana.

Mi acción valiente

Situación: _____

Acción: _____

Valor que me guía:



El Camino de las 8 Sesiones

Este programa está diseñado como un entrenamiento modular rotativo: cada bloque construye sobre el anterior y puedes volver a cualquier sesión cuando lo necesites. Esta hoja resume el recorrido completo para que veas cómo se conectan los 4 bloques y dónde estás tú en el proceso.

01

Bloque 1 · Aceptación

Dejar de luchar contra lo que sientes y hacerle espacio al malestar.

03

Bloque 3 · Claridad de valores

Identificar qué importa de verdad y qué tipo de persona quieres ser.

Cómo se conectan los 4 bloques

1. **Aceptación** te ayuda a dejar de pelear con lo que sientes.
2. **Presencia** te permite notar lo que ocurre aquí y ahora.
3. **Valores** te muestran hacia dónde quieres ir.
4. **Acción** convierte esa dirección en pasos reales.

Juntos forman un recorrido completo: primero haces espacio, luego te anclas, después eliges una dirección y finalmente actúas.

02

Bloque 2 · Presencia

Volver al presente y salir del piloto automático.

04

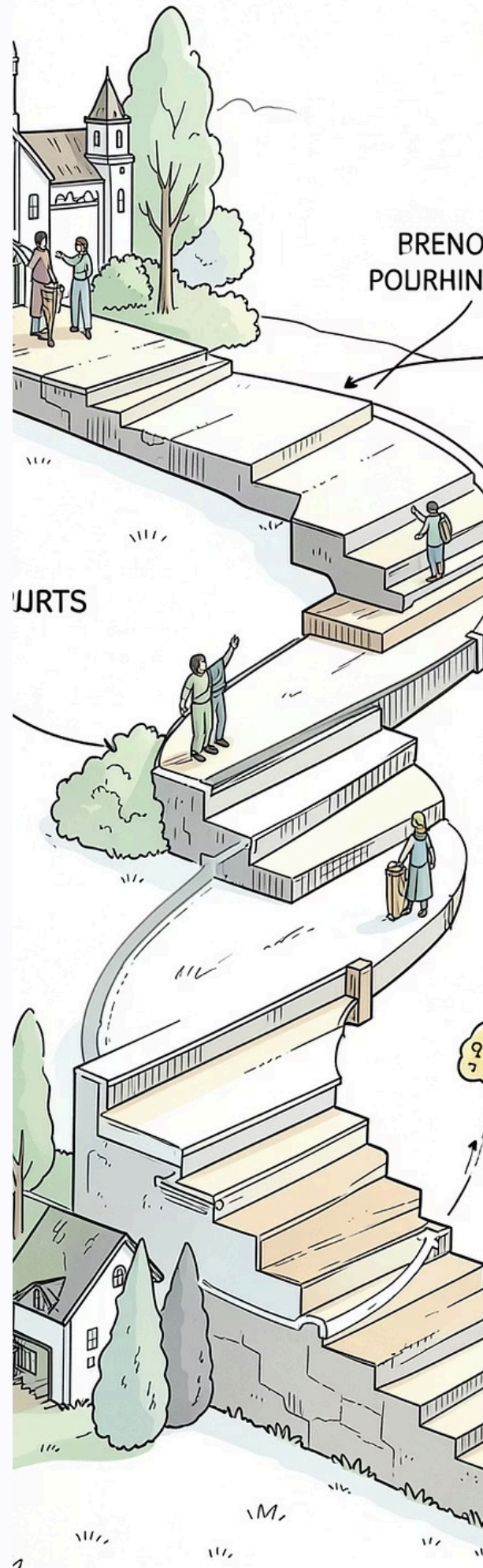
Bloque 4 · Acción valiente y libertad

Actuar con sentido, aunque la ansiedad siga presente.

Mis expectativas

Lo que espero lograr con este programa es:

La situación que más quiero trabajar es:



Recuerda Lo Fundamental

La ansiedad no desaparece por completo. Pero **tú sí puedes vivir una vida plena a pesar de ella**. La ansiedad es solo un pasajero: puede hablar, incomodar o aparecer con fuerza, pero **tú eres quien maneja el autobús**.

1

Reflexión clave 1

La meta no es eliminar la ansiedad, sino aprender a responder con más calma y claridad.

2

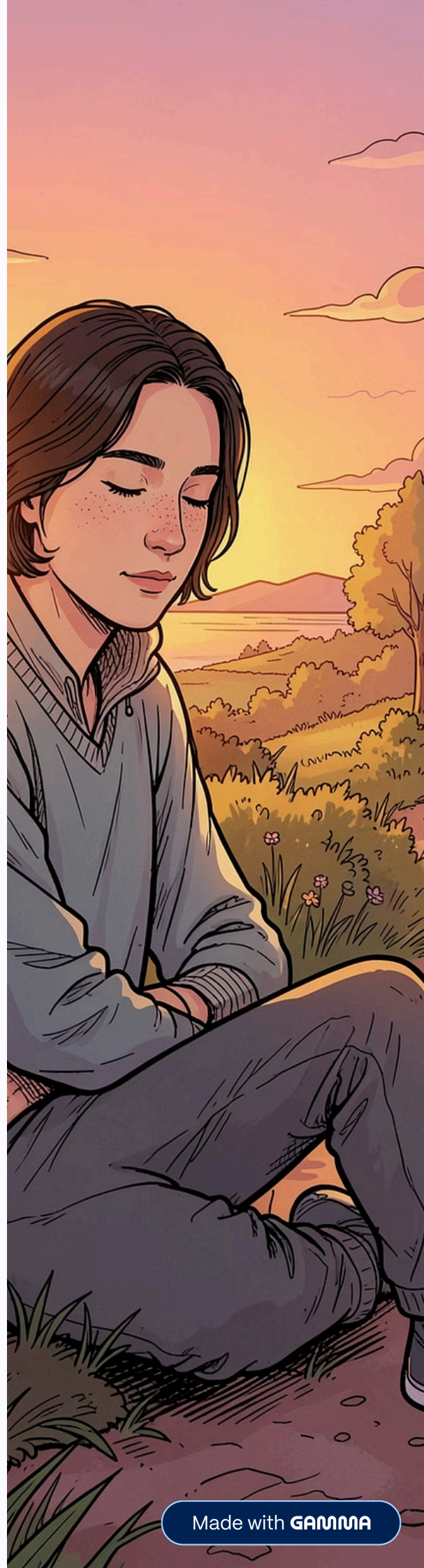
Reflexión clave 2

Cada paso cuenta: avanzar también significa ajustar, volver a intentar y seguir practicando.

Reflexión personal:

- *¿Qué he aprendido sobre mí en este proceso?*
- *¿Qué avances reconozco en mí?*
- *¿Qué quiero seguir practicando a partir de ahora?*

Recuerda: retroceder no significa fracasar. Significa que sigues aprendiendo.



Continúa el Camino con Nosotros

Gracias por acompañarnos en este proceso. Lo que empieza aquí puede seguir creciendo en tu vida diaria con práctica, constancia y apoyo.

Contacto

Fundación HPC

Habilidades para el Cambio

Dirección:
Psicóloga Laura Flynn

ACT ·
Entrenamiento Modular Rotativo



@fundacion.hpc



@psic.laura.flynn

Próximos pasos

- Vuelve a los ejercicios que más te ayudaron
- Practica a diario, incluso en momentos normales
- Busca apoyo terapéutico si deseas profundizar

✔ Cada día es una nueva oportunidad para practicar. No necesitas ser perfecto; solo constante contigo mismo.

Mis Reflexiones Finales

Escribe aquí lo que más te ayudó de este proceso, qué aprendiste sobre ti y qué deseas recordar cuando aparezca la ansiedad.

📄 Mis reflexiones:



Sesión 1: La Trampa del Control

Cuanto más intentas controlar, suprimir o pelear con tus pensamientos, más poder suelen tener. La mente no se vacía a la fuerza: cuando luchas contra una idea incómoda, a menudo solo logras que aparezca con más intensidad. La alternativa es cambiar la relación con lo que piensas y aprender a observar sin obedecer automáticamente.

¿Por qué no funciona el control mental?

- Intentar no pensar en algo suele hacerlo más visible.
- La mente interpreta ese pensamiento como una amenaza.
- La lucha interna aumenta la ansiedad, la tensión y el cansancio.

Ejercicio práctico: Detecta tu patrón

Piensa en una situación reciente y completa lo siguiente:

Situación

Pensamiento

¿Qué hiciste para controlarlo?

Sesión 2: Apertura y Flexibilidad

La aceptación psicológica consiste en permitir que los pensamientos estén presentes sin pelear con ellos. No se trata de aprobarlos ni de creerlos, sino de relacionarte con ellos con más distancia y flexibilidad para poder responder con calma y elegir mejor tus acciones.

Ejercicio práctico: Defusión cognitiva

1. Elige un pensamiento repetitivo.
2. Escríbelo tal como aparece.
3. Antepón: **“Estoy teniendo el pensamiento de que...”**
4. Repítelo y observa el cambio.

Mi reflexión personal

Un pensamiento que me cuesta soltar:

¿Qué siento cuando intento pelear con él?

¿Cómo cambia mi experiencia cuando lo observo como solo un pensamiento?

Una acción valiosa que puedo dar hoy, aun con ese pensamiento presente:

Sesión 3: Anclarse en el Presente

Cuando aparece la ansiedad, la mente suele irse al futuro. Anclarte en el presente no elimina lo que sientes, pero sí te ayuda a volver a lo que está ocurriendo ahora para responder con más calma.

Técnica 1: Los 5 sentidos

Nombra, despacio:

1. 5 cosas que ves
2. 4 cosas que sientes
3. 3 cosas que oyes
4. 2 cosas que hueles
5. 1 cosa que saboreas

Lo que noté:

Técnica 2: Respiración consciente

Lleva tu atención a la respiración sin forzarla. Prueba este ritmo:

- Inhala por 4 segundos
- Exhala por 6 segundos
- Repite 5 veces

¿Qué cambió en mi cuerpo?

Mi práctica personal

La técnica que más me sirvió fue: _____

Cuando la usé, yo sentí:

La próxima vez que me sienta ansioso, voy a:

Sesión 4: El Observador Compasivo

Observar sin juzgar significa notar lo que piensas, sientes y percibes con amabilidad, sin intentar cambiarlo de inmediato. Ese pequeño espacio te ayuda a responder con más calma y a tratarte con más respeto.

Meditación guiada breve

1. Siéntate con comodidad y lleva tu atención a la respiración.
2. Nota un pensamiento, una emoción o una sensación corporal.
3. Repite en silencio: *"Puedo notar esto sin juzgarlo."*

Escribe tus observaciones

¿Qué pensamientos aparecieron?

¿Qué emoción o sensación corporal notaste con más claridad?

¿Qué descubriste sobre ti al mirar sin juzgar?

Sesión 5: Descubre Tus Valores

Los valores son los principios que orientan cómo quieres vivir y tomar decisiones. No son metas que se “cumplen” una vez, sino formas de actuar que puedes practicar cada día para dar más claridad y sentido a tu vida.

Metas vs. valores

- **Meta:** resultado concreto. **Valor:** dirección de vida.
- **Meta:** se alcanza. **Valor:** se practica continuamente.
- **Meta:** “Conseguir un nuevo trabajo”. **Valor:** “Desarrollo profesional”.

Ejercicio: mis 4 valores principales

Escribe de 3 a 4 valores que más deseas vivir en esta etapa de tu vida.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Sesión 6: Autenticidad Sobre Perfección

La autenticidad es mostrarte de forma coherente con lo que sientes, piensas y valoras. En lugar de buscar hacerlo todo perfecto, se trata de relacionarte desde la honestidad, la calma y la confianza en quien eres.

Por qué importa

- Reduce la presión de “tener que impresionar”.
- Favorece conexiones más reales y profundas.
- Te ayuda a actuar con más libertad y menos miedo.

Ejercicio pequeño: una acción de autenticidad

Piensa en una relación importante para ti y escribe una forma pequeña y concreta de ser más auténtico/a en ella.

Relación: _____

Acción auténtica: _____

Sesión 7: Exposición Comprometida

En esta práctica aprenderás a actuar a pesar del miedo cuando algo realmente importa. No se trata de sentirte listo, sino de dar un paso pequeño que esté alineado con tus valores.

Diferencia clave

Exposición por miedo

- Buscas bajar la ansiedad o evitar la incomodidad.
- Te mueve el alivio rápido.
- La conducta la guía el malestar.

Exposición por valores

- Haces algo difícil porque te acerca a lo que valoras.
 - Aceptas el miedo y sigues adelante.
 - La conducta la guía el compromiso.
-

Ejercicio pequeño: mi acción valiente

Escribe una acción pequeña, concreta y posible para hacer en las próximas 24 horas.

Mi valor a honrar: _____

Mi acción valiente concreta: _____

La haré hoy / mañana a las: _____

Si aparece miedo, recordaré: _____

Sesión 8: Cierre Consciente y Continuidad

Un cierre consciente te ayuda a procesar lo vivido sin quedarte atrapado en la rumia. La idea es reconocer lo que pasó, soltar lo que no depende de ti y volver al presente con claridad.

5 pasos del cierre consciente

1. **Notificar:** reconoce que estás entrando en rumia.
2. **Respirar:** haz 3 respiraciones lentas para bajar la activación.
3. **Resumir:** escribe una versión breve y objetiva de lo ocurrido.
4. **Soltar:** identifica qué no depende de ti y déjalo ir.
5. **Redirigir:** vuelve a una acción concreta y presente.

Mis compromisos finales

Escribe aquí tus compromisos concretos para cerrar este bloque con intención:

1. _____
2. _____
3. _____

Recursos y Herramientas

Usa esta tarjeta como referencia rápida para repasar las técnicas clave del programa, ubicar los ejercicios en el cuadernillo y registrar lo que más te funciona en tu práctica diaria.

Técnicas clave

- Técnica de respiración
- Chequeo corporal
- Registro de pensamientos
- Reencuadre de ideas
- Plan de acción paso a paso
- Revisión breve al final del día

Índice de ejercicios

- Ejercicio 1 — Introducción al cuadernillo
- Ejercicio 2 — Identificación de señales
- Ejercicio 3 — Práctica de herramientas
- Ejercicio 4 — Aplicación en situaciones reales
- Ejercicio 5 — Revisión y seguimiento

Práctica diaria

- Dedicar 5 minutos al inicio del día
- Elige una técnica para practicar con constancia
- Anota qué te ayudó y qué ajustarías
- Repite la herramienta en una situación concreta

Técnicas favoritas

Escribe aquí las herramientas que más te sirven:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Cómo las uso

Describe en qué momentos las aplicas y qué resultados notas:

Técnica:
Cuándo la uso:
Qué me ayuda a lograr:

Mi Diario de Progreso

Usa esta hoja para registrar tu evolución de forma breve y clara.

Cambios observados

Momentos de valentía

Desafíos superados

Carta a mí mismo

Escríbete unas palabras sobre lo que has aprendido y cómo quieres seguir adelante.

Sesión 1 - Parte 2: Ejercicio Práctico Completo

Observa una situación concreta, identifica el pensamiento que activa el control, reconoce la estrategia que aparece y registra el resultado que produce en ti.

Cómo completar el ejercicio

1. Piensa en una situación reciente en la que hayas sentido control, presión o necesidad de manejar todo.
2. Escribe el pensamiento automático que apareció.
3. Identifica la estrategia de control que usaste.
4. Describe el resultado: qué pasó después, cómo te sentiste y qué efecto tuvo.

Ejemplo concreto

Situación Una persona no responde un mensaje importante durante varias horas.	Pensamiento "Si no contesta, algo malo está pasando o ya no le importo."	Estrategia de control Enviar varios mensajes, revisar el teléfono constantemente y buscar una respuesta inmediata.	Resultado La ansiedad aumenta, la otra persona se siente presionada y el malestar no disminuye.
---	--	--	---

Tu propia situación

Situación <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Pensamiento <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Estrategia de control <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Resultado <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---	---	---

Sesión 2 - Parte 2: Práctica de Defusión Cognitiva

En esta práctica aprenderás a observar un pensamiento sin pelear con él ni creerlo al pie de la letra. La idea es tomar distancia, nombrarlo con una frase simple y notar cómo cambia tu relación con ese contenido mental.

01

1. Detecta

Elige un pensamiento incómodo, repetitivo o muy creíble que esté apareciendo ahora.

02

2. Nómbralo

Escríbelo tal como llega, usando las mismas palabras.

03

3. Defusiona

Antepon: **“Estoy teniendo el pensamiento de que...”**

Ejemplo breve

Automático: “Voy a hacerlo mal”.

Con defusión: “Estoy teniendo el pensamiento de que voy a hacerlo mal”.

Repite la frase despacio y observa si el pensamiento pierde fuerza o distancia.

Mi pensamiento

Mi versión con defusión

Estoy teniendo el pensamiento de que

Estoy teniendo el pensamiento de que

Estoy teniendo el pensamiento de que

Sesión 3 - Parte 2: Práctica de Anclaje Avanzado

El **body scan** es una práctica de atención plena que te ayuda a volver al presente llevando la conciencia a distintas partes del cuerpo. Al observar sensaciones, tensiones y puntos de apoyo sin juzgar, puedes reforzar tu anclaje corporal y recuperar calma con más facilidad.

Instrucciones paso a paso

1. Siéntate o recuéstate en una posición cómoda.
2. Cierra los ojos suavemente y observa tu respiración durante unos segundos.
3. Recorre el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, zona por zona.
4. Nota sensaciones como tensión, calor, cosquilleo, alivio o descanso.
5. Elige un punto de apoyo físico: pies en el suelo, manos sobre las piernas o espalda apoyada.
6. Asocia esa sensación con una palabra, gesto o imagen que te ancle al presente.

Registro de experiencia

¿Qué notaste durante la práctica?

¿En qué parte del cuerpo sentiste más tensión o más calma?

¿Qué ancla corporal te resultó más útil?

Después de practicar

Describe tu estado emocional y físico al finalizar.

Del 1 al 10, ¿cuánto cambio notaste en tu nivel de calma?

Sesión 4 - Parte 2: Profundizando en la Autoobservación

La autoobservación amable consiste en mirar lo que aparece en ti —pensamientos, emociones y sensaciones— sin juzgarlo ni intentar corregirlo de inmediato. Te ayuda a notar con más claridad lo que estás viviendo y a reducir la crítica automática, para responderte con más presencia y respeto.

Ejercicio de autocompasión

1. Respira profundamente tres veces y lleva tu atención a lo que estás sintiendo ahora.
2. Nombra lo que observas sin etiquetarlo como bueno o malo.
3. Pregúntate: “¿Qué necesito escuchar en este momento para tratarme con más amabilidad?”

Escribe con amabilidad

¿Qué observé sobre mí hoy?

¿Cómo puedo describirlo sin juzgarme?

¿Qué necesitaba escuchar con más amabilidad?

Sesión 5 - Parte 2: Conectando Valores con Acciones

Un valor se vuelve real cuando guía decisiones, hábitos y pequeñas acciones cotidianas. La clave está en pasar de “¿Qué valoro?” a “¿Cómo se ve esto en mi día a día?”, traduciendo cada valor en una conducta concreta, simple y repetible.

Ejemplos de valores y acciones concretas

Honestidad

Decir con claridad lo que pienso sin ocultar información importante.

Ejemplo: “Voy a reconocer cuando no tengo una respuesta”.

Respeto

Escuchar sin interrumpir y responder con calma.

Ejemplo: “Antes de contestar, voy a resumir lo que la otra persona dijo”.

Cuidado

Atender mi bienestar físico y emocional.

Ejemplo: “Voy a tomar una pausa de 10 minutos para respirar y descansar”.

Crecimiento

Aprender algo nuevo aunque me incomode un poco.

Ejemplo: “Voy a dedicar 15 minutos a leer o practicar una habilidad”.

Ejercicio de práctica

Escribe tus valores principales y una acción pequeña para cada uno. Recuerda: no tiene que ser perfecta, solo **realista y específica**.

Mi valor	¿Cómo se ve en acción?	Acción pequeña esta semana
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Sesión 6 - Parte 2: Plan de Autenticidad

Este módulo te ayuda a llevar la autenticidad a tus relaciones de forma concreta y sostenible, traduciendo la reflexión en acciones pequeñas para esta semana.

1. Identifica dónde puedes ser más auténtico

1. Piensa en tus relaciones más importantes y detecta en qué momentos tiendes a ocultar lo que piensas, sientes o necesitas.
2. Elige una situación concreta en la que quieras actuar con más verdad, respeto y coherencia.

2. Planifica tu autenticidad para esta semana

Escribe 2 o 3 acciones claras, realistas y fáciles de practicar en los próximos días.

1. Acción 1: _____
 2. Acción 2: _____
 3. Acción 3: _____
-

Reflexión final

La autenticidad no significa decir todo sin filtro, sino expresarte desde tu verdad con respeto y coherencia.

Sesión 7 - Parte 2: Planificando tu Exposición Comprometida

La exposición comprometida consiste en dar pasos pequeños, concretos y alineados con tus valores para acercarte a lo que evitas, reduciendo poco a poco las conductas de seguridad que mantienen el miedo.

Conductas de seguridad que te limitan

- Evitar mirar a los ojos
- Preparar excesivamente lo que vas a decir
- Llevar objetos o apoyos "por si acaso"
- Escapar antes de tiempo o pedir confirmación constante

Cómo elegir una acción pequeña y valiente

Elige una situación concreta que estés evitando, reduce una conducta de seguridad y define una acción breve, específica y posible para esta semana. Asegúrate de que esté guiada por un valor importante para ti.

Planifica tu exposición comprometida

Situación	Acción concreta	Valor	Cuándo la haré

Sesión 8 - Parte 2: Práctica de Cierre Consciente

Esta práctica te ayuda a cerrar una experiencia reciente sin quedarte atrapado en la rumiación: reconoce lo que pasó, suéltalo con intención y vuelve a una acción útil en el presente.

Los 5 pasos del cierre consciente

1. Notificar

Nombra lo que se activó en ti.

2. Respirar

Haz una pausa y baja la intensidad.

3. Resumir

Cuenta lo ocurrido en pocas frases objetivas.

4. Soltar

Deja de cargar con lo que no necesitas seguir pensando.

5. Redirigir

Vuelve a una acción pequeña y concreta.

Practica con una interacción reciente

Interacción reciente

Describe la situación en 2 o 3 líneas.

Cierre consciente

Notificar: ¿Qué notaste en ti?

Respirar: ¿Cómo cambió tu estado tras pausar?

Resumir: ¿Cómo lo dirías en una sola frase?

Soltar: ¿Qué eliges dejar de cargar?

Redirigir: ¿Qué harás ahora para volver al presente?

Notificar:

Respirar:

Resumir:

Soltar:

Redirigir:

Tu Viaje Continúa: Reflexión y Compromiso Final

Este es el cierre de tu cuadernillo, pero también el inicio de una práctica más consciente, más libre y más tuya.

Resumen breve de lo aprendido en las 8 sesiones

- Sesión 1: Reconociste tu punto de partida y tus necesidades.
- Sesión 2: Observaste tu experiencia con más claridad.
- Sesión 3: Identificaste patrones, emociones y pensamientos recurrentes.
- Sesión 4: Practicaste recursos para regularte y cuidar tu bienestar.
- Sesión 5: Fortaleciste tu autoconocimiento y tu voz interior.
- Sesión 6: Conectaste con tus valores, prioridades y motivaciones.
- Sesión 7: Transformaste aprendizajes en acciones concretas.
- Sesión 8: Cerraste el proceso reconociendo tu avance y tu capacidad de continuar.

Reflexión personal

¿Qué cambios noto en mí desde la primera sesión?

¿Qué he aprendido sobre mí, mis fortalezas y mis desafíos?

¿Qué momento del proceso fue especialmente significativo para mí?

Carta final a mí mismo/a

Escribe unas palabras breves de reconocimiento, ánimo y cariño hacia ti.

Mis compromisos finales

- Seguir practicando lo que me ayuda a sentirme en equilibrio.
- Dedicar tiempo a observarme y escucharme con honestidad.
- Volver a mis recursos cuando necesite apoyo.