



Si reflejas por escrito los beneficios de cada acción, obtendrás un “diario” que te ayudará a ser consciente de cómo tus acciones van en tu propio beneficio y de los que te rodean.

ACCIONES

BENEFICIOS

NUESTRA PROPUESTA

PASO 1

Del 12 al 19 de abril

- ☐ Observa y reflexiona en las cosas que te atañen y en las que te gustaría involucrarte más.

.....

PASO 2

Del 20 al 27 de abril

- ☐ Evita, en la medida de lo posible, responder a las situaciones problemáticas de manera automática.

.....

PASO 3

Del 28 de abril
al 5 de mayo

- ☐ Toma parte verbalmente en algo que te concierne y en lo que mantenías una actitud pasiva.

.....

PASO 4

Del 6 al 11 de mayo

- ☐ Toca pasar a la acción: no sólo hables, toma decisiones y actúa donde antes eras pasivo/a.

.....

TU PROPUESTA PERSONAL ALTERNATIVA

PASO 1

Del 12 al 19 de abril



.....

PASO 2

Del 20 al 27 de abril



.....

PASO 3

Del 28 de abril
al 5 de mayo



.....

PASO 4

Del 6 al 11 de mayo



.....



Llevar seguimiento en el calendario te ayudará a ser constante y completar tu aprendizaje.

ABRIL

			12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11		

PASO 1
Del 12 al 19 de abril

PASO 2
Del 20 al 27 de abril

PASO 3
Del 28 de abril al 5 de mayo

PASO 4
Del 6 al 11 de mayo