

# Hoja de trabajo de autoconsciencia

¿Cuáles son tres de tus mayores fortalezas?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Qué dos cosas te parecen que son más difíciles para ti que para otros chicos de tu edad?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

¿Cuáles son dos de tus cosas favoritas?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

¿Cuáles son dos de las cosas que menos te gusta hacer?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Enumera tres logros recientes (grandes o pequeños):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**¿Por qué lo logré?**

**¿Qué podrías haber hecho diferente?**

Enumera dos cosas que hayas hecho recientemente y que podrías haber hecho mejor:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

¿A quién le pides ayuda con las cosas que te cuestan trabajo?

\_\_\_\_\_

**¿De qué manera enfrentar mis desafíos me fortalece?**

¿Crees que tener dificultades con algunas cosas te ha hecho una persona fuerte? ( **Sí** / **No** )

**¿Cómo puedo describir mi manera particular de aprender a amigos y maestros?  
¿Hay algún adulto que pueda ayudarme a pensar en esto?**

¿Estás dispuesto a hablar con amigos sobre tus fortalezas y desafíos? ( **Sí** / **No** )

¿Estás dispuesto a pedir ayuda a los maestros con las cosas que te cuestan trabajo? ( **Sí** / **No** )