

¿QUÉ MÁS ES POSIBLE? Marque o escriba otros pensamientos que sean igualmente ciertos en su situación.
 Circula el que se sienta más verdadero.

A collection of thought bubbles with the following text:

- AÚN HAY TIEMPO PARA MEJORAR.
- VOY A ESTAR ORGULLOSA DE LO QUE LOGRÉ.
- ESTO ES DIFÍCIL PERO VALE LA PENA.
- ESTOY MEJORANDO.
- MI ESTRÉS ME ESTÁ AYUDANDO. Algo de estrés me ayuda a concentrarme, priorizar, motivarme y/o atender riesgos reales.
- HACER ALGO ES MEJOR QUE NO HACER NADA.
- PUEDO HACER ESTO.
- PUEDO OBTENER LA AYUDA NECESITO.
- AÚN NO PUEDO HACERLO, PERO ESTOY APRENDIENDO.
- ESTO ES EMOCIONANTE.

¿Cómo te sientes con el pensamiento que circulaste?

A grid of 16 cartoon faces representing different emotions, with two empty circles for additional options:

- Ansioso
- Calma
- Precavido
- Curioso
- Determinado
- Feliz
- Esperanzado
- Inspirado
- Interesado
- Abierto
- Optimista
- Aliviado
- Sorprendido
- Considerado
- ?
- ?

¿Cómo se siente tu cuerpo con ese pensamiento que circulaste?

Circula cualquier palabra que exprese cómo te sientes.

Four human silhouettes with various physical sensations and emotions labeled around them:

- Silhouette 1:** dolorida, encorvada, PESADA, Tensa, Paralizada, Cansada, PUÑO CERRADO.
- Silhouette 2:** Abierta, LIGERA, cálida, relajada, ENERGÉTICA.
- Silhouette 3:** sonrojado, caliente, PALPITACIONES ACELERADAS, Nauseabundo, MARIPOSAS, sudoroso, FRÍO, DÉBIL.
- Silhouette 4:** FLEXIBLE, Equilibrado, Establecido, FUERTE.