

Soft Skills

Tools for success ✂

Preguntas espejo

Duración sugerida: 10-15 minutos semanales

Aplicación: Papel o digital, ideal para el autocuidado.

Instrucciones:

Responde estas tres preguntas al final de la semana. No busques una "respuesta correcta". Sé honesto y compasivo contigo.

Rep.	Pregunta	Respuesta
	1. ¿Qué aprendí sobre mí esta semana que no sabía antes?	
	2. ¿Qué parte de mi día tiende a drenar más mi energía?	
	3. ¿Qué valor personal siento que he honrado esta semana? ¿Cuál he ignorado?	

Objetivo:

Conectar con lo que te hace auténtico, identificar hábitos o ambientes que te alejan de ti y alinear tus acciones con tus valores.