

= MI RED DE APOYO =

IDENTIFICA QUIÉNES FORMAN PARTE DE TU RED

En una hoja o en el worksheet, escribe:



Personas que me apoyan
activamente



Personas que respetan mi proceso



Espacios donde me siento
comprendido



Personas con las que puedo hablar
en dificultad

LUEGO REFLEXIONA



¿A quién puedo acudir cuando mi
motivación baja?



¿Con quién me siento seguro siendo
honesto?



Este ejercicio no es social. Es **emocionalmente estratégico**.