

**AUTOESTIMA
Y
AUTOCONOCIMIENTO**

Me siento valioso/a
cuando...

Algo en mí que me hace
especial es...

Si pudiera describirme
en tres palabras
serían...

Algo en mi cuerpo que
antes no me gustaba y
ahora acepto es...

Una cualidad que
tengo y que pocas
personas conocen es...

Si pudiera darme un
consejo a mí mismo/a
sería...

Me comparo con los
demás cuando...

Si pudiera cambiar
algo de mí, sería...

Algo que admiro de mí
mismo/a es...

Me gustaría que los
demás vieran en mí...

Me gustaría que los
demás vieran en mí...

EMOCIONES Y SALUD MENTAL

Cuando estoy triste, lo
que más necesito es...

Algo que me pone muy
feliz es...

Cuando me enojo,
suelo...

Una emoción que a
veces no sé manejar
es...

Algo que me calma
cuando estoy
ansioso/a es...

Cuando tengo miedo,
me ayuda...

Algo que aprendí de
una emoción difícil
fue...

Lo que más me lastima
es cuando alguien...

A veces me gustaría
que los adultos
entendieran que...

Una emoción que me
gustaría sentir más
seguido es...

**FAMILIA
Y
AMISTAD**

Cuando pienso en mi familia, lo primero que me viene a la mente es...

Lo más difícil de ser
adolescente (o hijo) en
mi casa es...

Algo que me gustaría
decirle a mis padres,
pero no me atrevo es...

Cuando necesito
apoyo, la persona en
quien confío es...

Una amistad que me
marcó para siempre
fue...

Me siento solo/a
cuando...

Algo que me dolió de
una amistad fue...

Me siento querido/a
cuando alguien...

Lo más importante en
una relación para mí
es...

Una conversación
difícil que necesito
tener es sobre...

SUEÑOS, FUTURO Y PRESIÓN SOCIAL

Si no tuviera miedo al
fracaso, intentaría...

Cuando pienso en mi futuro, me siento...

Si pudiera elegir
cualquier profesión sin
preocuparme por el
dinero, sería...

Algo que me motiva a
seguir adelante es...

Si pudiera viajar en el
tiempo, iría a...

Siento presión cuando
los demás esperan
que yo...

Lo que más me
preocupa de crecer
es...

Si pudiera cambiar el
mundo, empezaría
por...

Lo que más me inspira
es...

**REDES SOCIALES,
SOCIEDAD Y
CULTURA**

Me siento bien en
redes sociales
cuando...

Algo que me incomoda
de las redes sociales
es...

Una tendencia que me
gustaría que
desapareciera es...

Si pudiera enviarle un
mensaje a mi
generación sería...

Algo que los adultos
no entienden sobre las
redes sociales es...

Cuando veo noticias
sobre el mundo, me
siento...

Un problema social
que me gustaría
cambiar es...

Si pudiera crear mi
propio mundo ideal,
incluiría...

Algo que aprendí de la
cultura en la que crecí
es...

Un mensaje que me
gustaría dejar en la
historia es...