

# Construye tu identidad

**¿En quién te quieres convertir?**

**Referente 1:**

**Lo que puedes  
aprender:**

**Referente 2:**

**Lo que puedes  
aprender:**

**Referente 3:**

**Lo que puedes  
aprender:**

# Registro de pensamientos automáticos

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta	Pensamiento y conducta alternativa

# Identifica tus “deberías”

**Tu regla:**

**Define tu preferencia:**

# Resignifica los fracasos

**Escribe todo lo que te genera malestar,  
tal como llegue a tu mente.**

# Resignifica los fracasos

**Redacta tu nuevo plan de acción:**