

## Objetivos

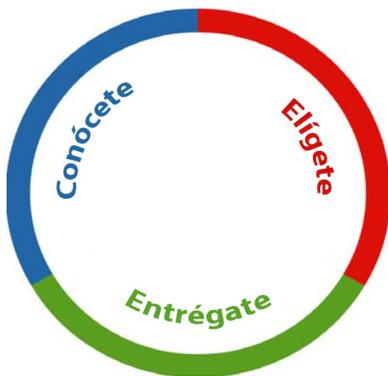
Nuestras vidas son complejas porque incluyen muchas interacciones y oportunidades para crecer. Has reportado que te sientes muy fuerte en el ámbito de la autoeficacia, que significa sentirse a cargo de uno mismo, creer que puede hacer lo que se proponga. ¡Sigue así!

La belleza del aprendizaje socioemocional es que los estudiantes y los adultos desarrollan juntos sus habilidades de inteligencia emocional. Según tus respuestas, te gustaría centrarse más en los logros personales este año. El logro personal significa tener un buen desempeño en la escuela y otras actividades, como pasatiempos o deportes. ¡Puedes hacerlo y EQ te ayudará!

## Mis metas

## Usando tu EQ

El modelo de acción de EQ tiene 3 pasos, cada uno se muestra con un color diferente. La columna de la derecha enumera tus habilidades de EQ en orden de sus fortalezas.



### Conócete a ti mismo

Tu área más fuerte es la autoconciencia. Esto significa que prestas atención a los sentimientos y comportamientos y haces todo lo posible para describirlos.



### Elígete a ti mismo

Tu capacidad para pausar y sopesar opciones es otra de tus habilidades de EQ. Esto puede ayudarte a tomar decisiones.



### Entregáte a ti mismo

A veces te concentras en tus necesidades inmediatas, más que en el panorama general. Puede ser útil considerar cómo tratas a los demás y a ti mismo para tener un impacto positivo en tu comunidad.

## Preguntas de reflexiones

¿Cómo puedes utilizar tus habilidades de EQ para alcanzar las metas que has escrito? Utiliza estas preguntas personalizadas como guía.



Uno de tus puntos fuertes es describir cómo te sientes.

1. ¿Qué sentimientos podrían bloquear o apoyar tus metas?
2. ¿Cómo experimentas esos sentimientos en tu cuerpo?



Tienes la habilidad de ver múltiples opciones.

1. ¿Qué obstáculos pueden obstaculizar tus metas?
2. ¿Cómo te ayudará tu creatividad a vencer y perseverar?



Vincula tu fuerte sentido de propósito a las metas.

1. ¿Por qué estos objetivos son importantes a largo plazo?
2. ¿Cuál es un paso simple y diario que puede dar hacia cada una de sus metas?