

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## Mi PRIMERA VEZ...

Elija de 3 a 5 indicaciones y respóndalas utilizando la siguiente estructura:

- ¿Qué pasó? (breve descripción)
- ¿Qué emoción se manifestó en usted?
- ¿Qué competencia SEL utilizaste o necesitaste?

### INDICACIONES

- "La primera vez que me sentí orgulloso de mí mismo fue cuando..."
- "La primera vez que resolví un problema por mi cuenta fue..."
- "La primera vez que me sentí nervioso pero lo hice de todos modos fue..."
- "La primera vez que cometí un error pero aprendí algo fue..."
- "La primera vez que realmente conecté con alguien fue..."
- "La primera vez que me sentí yo misma fue..."
- "La primera vez que me di cuenta de algo sobre mi identidad fue..."
- "La primera vez que ayudé a alguien sin que me lo pidiera fue..."
- "La primera vez que tomé una decisión importante por mi cuenta fue..."

### INMEDIATO

### ¿QUÉ PASÓ?

### ¿QUÉ EMOCIÓN SE MANIFESTÓ?

### ¿QUÉ COMPETENCIA SEL UTILIZASTE O NECESITASTE?

(continúa más abajo)

Mi PRIMERA VEZ...

INMEDIATO

¿QUÉ PASÓ?

¿QUÉ EMOCIÓN SE MANIFESTÓ?

¿QUÉ COMPETENCIA SEL UTILIZASTE O NECESITASTE?

INMEDIATO

¿QUÉ PASÓ?

¿QUÉ EMOCIÓN SE MANIFESTÓ?

¿QUÉ COMPETENCIA SEL UTILIZASTE O NECESITASTE?

