



Update



Valora el último mes...	Valoración 1-10	Lo mejor, lo que me da energía y/o emociona	Lo peor, lo que me resta energía y/o me preocupa
PERSONAL			
FAMILIA/PAREJA...			
TRABAJO/ESTUDIO S...			

ELIGE 1-2 POSIBLES TEMAS A EXPLORAR	SENTIMIENTOS
TEMA 1:	
TEMA 2:	

(Basado en materiales de YPO y elaboración propia)



Actualización



Valora el último mes...	Valoración 1-10	Lo que siento	Lo que pienso	Lo que quiero
PERSONAL				
PAREJA				
FAMILIA/AMIGOS...				
TRABAJO/ESTUDIOS...				

ELIGE 1-2 POSIBLES TEMAS A EXPLORAR	SENTIMIENTOS	URGENTE/IMPORTANTE
TEMA 1:		
TEMA 2:		

(Basado en materiales de YPO, Marina Peña y elaboración propia)



Actualización profunda



	EVENTO	SENTIMIENTOS	IMPORTANCIA	IMPACTO (+/-)	APRENDIZAJES
Personal					
Familiar					
Trabajo					

Adaptado de Mindful Update (Jorge Cherbosque Ph.D.)

Un posible tema a explorar sería:

