

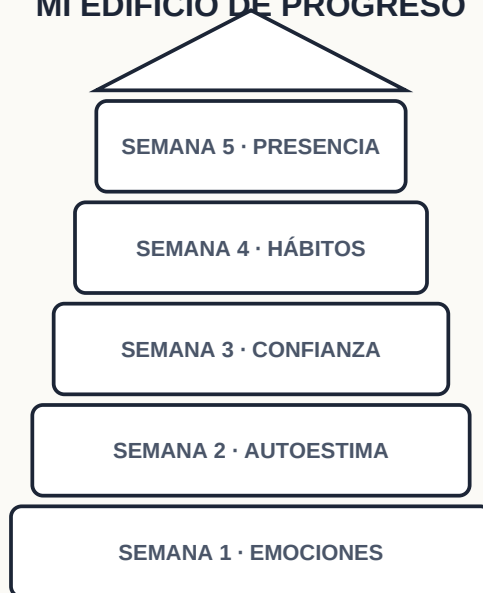
Construye una Mejor Versión de Ti

Creado por Aixa Mariely Rodriguez

Mi nombre: _____

Fecha de inicio: _____

MI EDIFICIO DE PROGRESO



Colorea un piso cada vez que completes una semana. Empieza por abajo.

Cómo usar este checklist

1. Imprime estas páginas y tenlas junto a tu lugar de estudio (o en el refrigerador).
2. Marca cada casilla al terminar: lecciones, ejercicios diarios, reflexión y mini-examen.
3. Al completar una semana, anota la fecha y colorea el piso correspondiente del edificio.
4. Este papel es tu respaldo: si el navegador pierde tu progreso, aquí está tu verdad.

SEMANA 1

Conoce tu cerebro y tus emociones

LECCIONES

- ☐ Lección 1: Tu cerebro puede cambiar (a cualquier edad)
- ☐ Lección 2: ¿De dónde vienen las emociones?
- ☐ Lección 3: Ponle nombre y baja la intensidad
- ☐ Lección 4: Inteligencia emocional en la vida diaria

EJERCICIOS DIARIOS

- ☐ **Día 1** Nombra tu emoción del día por escrito (3 líneas)
- ☐ **Día 2** Respiración 4-6 durante 2 minutos
- ☐ **Día 3** Nombra en tu mente la emoción de otra persona
- ☐ **Día 4** Pregunta: que siente mi cuerpo y en que situación estoy?
- ☐ **Día 5** Traduce una emoción "gruesa" a una más precisa
- ☐ **Día 6** Una exhalación larga antes de responder algo que molestó
- ☐ **Día 7** Relee tus notas: que emoción se repitió más?

REFLEXIÓN ESPIRITUAL (OPCIONAL)

- ☐ Leí Salmo 139:23 y las lecturas de la semana (Filipenses 4:6-7, Salmo 42)
- ☐ Hice el ejercicio de oración o diario de la semana

MINI-EXAMEN

- ☐ Completé el mini-examen de la semana (4 de 4 correctas)

☐ **SEMANA 1 COMPLETADA — Fecha:** _____

Colorea el piso 1 de tu edificio en la portada. Sigue construyendo.

SEMANA 2

Autoestima: tu valor no es tu desempeño

LECCIONES

- ☐ Lección 1: Valor y desempeño: dos cosas distintas
- ☐ Lección 2: Autocompasión: más útil que exigirte perfección
- ☐ Lección 3: La voz crítica interna (y cómo responderle)
- ☐ Lección 4: Autoeficacia: la confianza que se construye

EJERCICIOS DIARIOS

- ☐ **Día 1** Escribe 3 cosas que hiciste hoy, sin juzgarlas
- ☐ **Día 2** Reescribe un pensamiento de “todo o nada” con punto medio
- ☐ **Día 3** Di: “Cometí un error. Sigo valiendo lo mismo.”
- ☐ **Día 4** Escribete dos líneas como a tu mejor amiga
- ☐ **Día 5** Anota un logro pequeño de hoy
- ☐ **Día 6** Aplica las 3 preguntas a un pensamiento duro
- ☐ **Día 7** Completa: “Mi desempeño tuvo altibajos, y mi valor...”

REFLEXIÓN ESPIRITUAL (OPCIONAL)

- ☐ Leí Salmo 139:14 y las lecturas de la semana (Efesios 2:8-10, Romanos 5:8)
- ☐ Hice el ejercicio de oración o diario de la semana

MINI-EXAMEN

- ☐ Completé el mini-examen de la semana (4 de 4 correctas)

☐ **SEMANA 2 COMPLETADA — Fecha:** _____

Colorea el piso 2 de tu edificio en la portada. Sigue construyendo.

SEMANA 3

Confianza y mentalidad de crecimiento

LECCIONES

- ☐ Lección 1: Mentalidad fija vs. mentalidad de crecimiento
- ☐ Lección 2: La zona de aprendizaje
- ☐ Lección 3: El error como dato (tu cerebro lo aprovecha)
- ☐ Lección 4: Confianza visible: preparación y presencia

EJERCICIOS DIARIOS

- ☐ **Día 1** Agrega “todavía” a algo que digas que no sabes hacer
- ☐ **Día 2** Elige un micro-reto de zona de aprendizaje
- ☐ **Día 3** Haz el micro-reto y anota: fue tan grave como lo imaginabas?
- ☐ **Día 4** Revisión de 3 preguntas a un error de la semana
- ☐ **Día 5** Di “estoy emocionada” en vez de “estoy nerviosa”
- ☐ **Día 6** Detecta una mentalidad fija y escribe su primer paso pequeño
- ☐ **Día 7** Anota 3 cosas que hoy haces y antes “no sabías hacer”

REFLEXIÓN ESPIRITUAL (OPCIONAL)

- ☐ Leí 2 Timoteo 1:7 y las lecturas de la semana (Josué 1:9, Filipenses 4:13)
- ☐ Hice el ejercicio de oración o diario de la semana

MINI-EXAMEN

- ☐ Completé el mini-examen de la semana (4 de 4 correctas)

☐ **SEMANA 3 COMPLETADA — Fecha:** _____

Colorea el piso 3 de tu edificio en la portada. Sigue construyendo.

SEMANA 4

Hábitos, disciplina y finanzas personales

LECCIONES

- ☐ Lección 1: Cómo se forma un hábito de verdad
- ☐ Lección 2: Tu primer presupuesto (sin dolor)
- ☐ Lección 3: Fondo de emergencia y cómo salir de deudas
- ☐ Lección 4: El interés compuesto: que trabaje para ti

EJERCICIOS DIARIOS

- ☐ **Día 1** Anota todos tus gastos de hoy, sin juzgarte
- ☐ **Día 2** Diseña tu hábito diminuto: "Después de ____, haré ____"
- ☐ **Día 3** Clasifica tus gastos: necesidad, gusto o futuro
- ☐ **Día 4** Calcula tu 50/30/20 con tu ingreso real
- ☐ **Día 5** Lista de deudas: eliges avalancha o bola de nieve?
- ☐ **Día 6** Define tu primera meta de fondo de emergencia
- ☐ **Día 7** Programa una transferencia automática de ahorro

REFLEXIÓN ESPIRITUAL (OPCIONAL)

- ☐ Leí Lucas 14:28 y las lecturas de la semana (Proverbios 21:5 y 22:7, Mateo 25:14-30)
- ☐ Hice el ejercicio de oración o diario de la semana

MINI-EXAMEN

- ☐ Completé el mini-examen de la semana (4 de 4 correctas)

☐ **SEMANA 4 COMPLETADA — Fecha:** _____

Colorea el piso 4 de tu edificio en la portada. Sigue construyendo.

SEMANA 5

Presencia: etiqueta, modales y protocolo

LECCIONES

- ☐ Lección 1: Primeras impresiones: calidez primero
- ☐ Lección 2: Conversar bien: el arte de escuchar
- ☐ Lección 3: Etiqueta en la mesa y en el mundo digital
- ☐ Lección 4: Saber ser, saber estar: protocolo para cada ocasión

EJERCICIOS DIARIOS

- ☐ **Día 1** Saluda a alguien con contacto visual, sonrisa y su nombre
- ☐ **Día 2** Haz solo preguntas abiertas durante 5 minutos
- ☐ **Día 3** Una comida completa sin el celular en la mesa
- ☐ **Día 4** Escribe un mensaje con saludo, propósito y despedida
- ☐ **Día 5** Usa la técnica del eco en una conversación
- ☐ **Día 6** Envía un mensaje de agradecimiento
- ☐ **Día 7** Proyecto final: carta a tu "yo" de hace 5 semanas

REFLEXIÓN ESPIRITUAL (OPCIONAL)

- ☐ Leí Mateo 7:12 y las lecturas de la semana (Colosenses 4:6, Filipenses 2:3-4, Santiago 1:19)
- ☐ Hice el ejercicio de oración o diario de la semana

MINI-EXAMEN

- ☐ Completé el mini-examen de la semana (4 de 4 correctas)

☐ **SEMANA 5 COMPLETADA — Fecha:** _____

Colorea el piso 5 de tu edificio en la portada. Sigue construyendo.

Mi carta final

Proyecto final del curso: escribe aquí una carta a tu “yo” de hace 5 semanas.

¿Qué aprendiste? ¿Qué le dirías? ¿Qué le agradeces a Dios de esta construcción?

Tu valor nunca estuvo en juego.
Lo que construiste fue la capacidad de vivir a la altura de él.

Lo que construiste fue la capacidad de vivir a la altura de él.