coschool

El Árbol de mis Logros

Un ejercicio de 15 minutos para construir autoconfianza real: no inventada, sino basada en evidencia de lo que ya has logrado. La autoconfianza no nace de sentirse perfecto/a, sino de reconocer, con hechos concretos, todo lo que ya eres capaz de hacer.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Solemos recordar nuestros errores con más fuerza que nuestros logros. Este ejercicio invierte esa tendencia: te ayuda a identificar tus fortalezas, tu identidad y tus logros —chicos y grandes— para tener, literalmente, un mapa visual de por qué puedes confiar en ti.

¿CÓMO SE USA?

1. **Raíces — tus fortalezas.** Completa cada raíz con una cualidad o valor que te sostiene, incluso en los días difíciles.
2. **Tronco — quién eres.** En una frase, describe quién eres hoy, más allá de lo que haces o logras.
3. **Copa — tus logros.** Completa cada círculo con un logro real: puede ser tan grande como graduarte o tan simple como haber pedido ayuda cuando la necesitabas.

Tip: No hay logro demasiado pequeño. Si te costó esfuerzo, valentía o constancia, cuenta.

coschool

Mi Árbol de los Logros

Cada círculo ya tiene su título: complétalo con tu propia historia. Puedes imprimirlo o editarlo en pantalla.

