

## Esto no funcionó. ¿Cuál es mi siguiente paso?

1 ¿Qué pasó?

2 ¿Cuál fue tu estrategia?

3 ¿Por qué elegiste?  
esa estrategia?

4 ¿Qué pasó cuando  
no funcionó?

5 Describe lo que ha estado  
pasando por tu cabeza  
desde entonces.

6 ¿Qué has aprendido  
que te ayudará a hacerlo  
mejor la próxima vez?

7 ¿Qué nuevas estrategias  
puedes probar o a quién puedes  
pedir ayuda?

8 ¿Cuál es el nuevo plan?

9 ¿Cómo vas a lidiar con los  
pensamientos negativos?