

## HOJA DE TRABAJO “Las tres H’s”

Esta hoja de trabajo puede ser utilizada con los sets:

### OBJETIVO:

- Fomentar la autorreflexión y el autoconocimiento.
- Diferenciar entre lo que siento y lo que pienso.
- Trazar un mapa de ruta para generar acciones concretas para mejorar.

### PARTICIPANTES:

- 1+

### TIEMPO:

- Individual y equipos: Mínimo 6 minutos por pregunta.

### MATERIALES:

- Set de Tarjetas con el ícono “Creando Consciencia”
- Imprimir las hojas de trabajo necesarias
- Bolígrafos o plumones
- Notas Post-It o tarjetas reutilizables y masilla adhesiva Multi Tack

### INSTRUCCIONES:

- Escribe la fecha para que puedas darle seguimiento a tus respuestas.
- Escribe el número de la pregunta y la pregunta con la que vas a trabajar y respóndela.
- Trabaja sólo o en equipo\*.
- Responde lo más extenso posible. Dedícale por lo menos 2 minutos a cada una de tus respuestas.
- Después de responder a la pregunta, escribe tus reflexiones sobre tu respuesta en el espacio que corresponda, basándote en lo que piensas y sientes sobre tu respuesta y las acciones que desempeñas o vas a desempeñar al respecto.
- Sé honesto en tus respuestas.
- Determina las acciones concretas y tiempos en que realizarás dichas acciones.
- Puedes dar más de una respuesta.

\*Para equipos, traza el diagrama en un pizarrón o en una hoja de rotafolio y sigan las instrucciones respondiendo en notas adhesivas o reutilizables.



Respondiendo las preguntas de manera introspectiva:



# HOJA DE TRABAJO “Las tres H’s”

Pregunta que respondes:

Fecha en la que respondes:

Tu respuesta:

