

GoodBingo

Autogestión

¡Toma el control de ti mism@!

Aprende a cultivar hábitos positivos, a gestionar tus emociones y a organizarte como un verdadero pro.

Lección

Vence el síndrome del impostor

Prueba la **técnica Pomodoro** para mantener tu concentración y cumplir tareas

Lee o escucha un **podcast sobre el desarrollo personal**

Haz una lista de **actividades que reducen tu estrés**

Aprende a aprender

Unidad 3 | Colabora con tu cerebro

Identifica una **emoción negativa** y cómo la manejaste.

Gestiona las expectativas

Unidad 3 | Tus expectativas sobre los demás

Dedica un día a **cuidar de tu salud mental**

Resiliencia

Unidad 2 | En la cresta de la ola

Encuentra algo positivo en una situación difícil

Pide consejo para una decisión importante.

Crea un “**visión board**” sobre tu 2025

Assessment

Síndrome del impostor

Identifica tus “**ladrones de tiempo**” y cómo evitarlos

Cada día, **sal a caminar** y desconéctate durante 30 mins

Practica 10 mins de meditación al día por una semana

Lección

Decide con convicción

Durante un es, escribe cada día algo por lo que estás **agradecido/a**

Lección

Aprovecha tu tiempo

Encuentra un mentor o modelo a seguir

La importancia de fracasar

Unidad 3 | Ten compasión

Encuentra una **cita inspiradora** y escríbela

Divide una meta grande en tareas pequeñas

Mantén un **espacio de trabajo limpio** y despejado

Eústrésate

Unidad 4 | Un ritmo constante