



GUÍA DIARIA 10 DÍAS

Día de Acompañamiento	Primera mitad del día	Segunda mitad del día
Día 1	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo de presentación • Guía diaria • Establecer objetivos diarios en el planeador semanal 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura sobre ¿cómo aumentar la auto confianza? • Expresar en el planeador semanal ¿cómo ha ido el día? Pensamientos y sentimientos • ¿Cómo gestionar los despertares nocturnos? en la sección SUEÑO
Día 2	<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar el día con positividad en la sección SUEÑO • Aprender a decir no (sin culpa) en la sección RELACIONES • Establecer objetivos diarios en el planeador semanal 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar tu espacio en la sección ESTUDIO • 3 horas de acompañamiento para tu sesión en la sección ESTUDIO • Expresar en el planeador semanal ¿cómo ha ido el día? Pensamientos y sentimientos
Día 3	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura sobre ¿por qué te auto boicoteas? • 2 horas de acompañamiento para tu sesión en la sección ESTUDIO • Establecer objetivos diarios en el planeador semanal 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a decir no (sin culpa) en la sección RELACIONES • Expresar en el planeador semanal ¿cómo ha ido el día? Pensamientos y sentimientos • Meditación para dormir en la sección SUEÑO
Día 4	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura sobre técnica de estudio para visuales • 1 hora de acompañamiento para tu sesión en la sección ESTUDIO • Establecer objetivos diarios en el planeador semanal 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiza tu espacio en la sección ESTUDIO • 3 horas de acompañamiento para tu sesión en la sección ESTUDIO • Expresar en el planeador semanal ¿cómo ha ido el día? Pensamientos y sentimientos
Día 5	<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar el día con positividad en la sección SUEÑO • Lectura sobre técnica de estudio para visuales • Establecer objetivos diarios en el planeador semanal 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 horas de acompañamiento para tu sesión en la sección ESTUDIO • Expresar en el planeador semanal ¿cómo ha ido el día? Pensamientos y sentimientos • ¿Cómo reconciliar el sueño? en la sección SUEÑO





GUÍA DIARIA 10 DÍAS

Día de Acompañamiento	Primera mitad del día	Segunda mitad del día
Día 6	<ul style="list-style-type: none"> Organiza tu espacio en la sección ESTUDIO 1 hora de acompañamiento para tu sesión en la sección ESTUDIO Establecer objetivos diarios en el planeador semanal 	<ul style="list-style-type: none"> 2 horas de acompañamiento para tu sesión en la sección ESTUDIO Aprender a decir no (sin culpa) en la sección RELACIONES Expresar en el planeador semanal ¿cómo ha ido el día? Pensamientos y sentimientos
Día 7	<ul style="list-style-type: none"> Lectura sobre técnica de estudio para auditivos 3 horas de acompañamiento para tu sesión en la sección ESTUDIO Establecer objetivos diarios en el planeador semanal 	<ul style="list-style-type: none"> Lectura sobre ¿por qué te auto boicoteas? Expresar en el planeador semanal ¿cómo ha ido el día? Pensamientos y sentimientos Meditación para dormir en la sección SUEÑO
Día 8	<ul style="list-style-type: none"> Comenzar el día con positividad en la sección SUEÑO Auto-cuidado y calma en la sección CUIDARSE Establecer objetivos diarios en el planeador semanal 	<ul style="list-style-type: none"> Aprender a decir no (sin culpa) en la sección SUEÑO Expresar en el planeador semanal ¿cómo ha ido el día? Pensamientos y sentimientos Meditación para dormir en la sección SUEÑO
Día 9	<ul style="list-style-type: none"> Lectura sobre técnica de estudio para visuales 3 horas de acompañamiento en tu sesión en la sección ESTUDIO Establecer objetivos diarios en el planeador semanal 	<ul style="list-style-type: none"> Organizar tu espacio en la sección ESTUDIO 2 horas de acompañamiento para tu sesión en la sección ESTUDIO Expresar en el planeador semanal ¿cómo ha ido el día? Pensamientos y sentimientos
Día 10	<ul style="list-style-type: none"> Comenzar el día con positividad en la sección SUEÑO Lectura sobre técnica de estudio para visuales Establecer objetivos diarios en el planeador semanal 	<ul style="list-style-type: none"> 3 horas de acompañamiento para tu sesión en la sección ESTUDIO Expresar en el planeador semanal ¿cómo ha ido el día? Pensamientos y sentimientos Meditación para reconciliar el sueño en la sección SUEÑO

