

Decanato de investigación y Desarrollo Académico  
Dirección de Desarrollo Docente

## UN MINUTO DE BIENESTAR...

LOGROS... RASGOS DEL  
CARÁCTER DE LA PERSONA  
EXITOSA





Los logros se alcanzan a través de componentes cognoscitivos, habilidades o actitudes asociadas al esfuerzo personal que hacemos para alcanzarlos. Las fortalezas del carácter que utilizamos para desarrollar el esfuerzo que dedicamos a cada una de las actividades, son el autocontrol y la determinación.

Ahora, toma 1 minuto de tu tiempo y realiza esta práctica, lo cual mantendrá tu sentido de propósito y te impulsará a seguir creciendo:

***Celebra un logro y establece una nueva meta desafiante y alcanzable.***





## REFERENCIA

Garassini, M. E. (2022). Psicología positiva y comunicación no violenta. Editorial El Manual Moderno.